





వ్యక్తిత్వ వికాసం

సైకాలజీ,జ్ఞాపక,మానసిక శక్తి

వ్యక్తిత్వ వికాసం



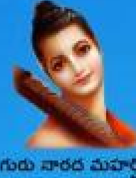


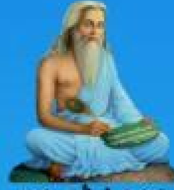
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

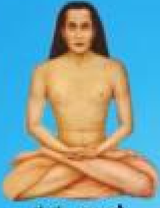

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

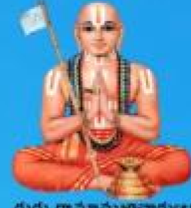
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

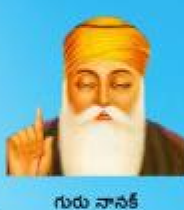

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

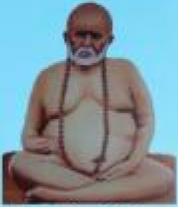

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

"నేను" గా ఉండటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120002346

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాధ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
• Rashtrapati Bhavan • CMU-Books • Sanskrit • TTD,Tirupathi • Kerala Sahitya Akademi	• INSA	• Times of India • Indian Express • The Hindu • Deccan Herald • Eenadu • Vaartha	• Tamil Heritage Foundation • AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

వ్యక్తిత్వ వికాసం

టి. ఎస్. రావ్

జనప్రియ పుస్తకమాల
27-19-57 దుర్గయ్యవీధి
విజయవాడ-10

అంకితం



స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు
మానవతావాది.
ప్రజల మనిషి
కళాబంధు
డా॥ పోలవరపు వెంకట సుబ్బారావుగారికి
గౌరవ పురస్కారంగా —

హిప్నాటిస్టు టి. ఎన్. రావ్

విషయ సూచిక

ముందుమాట

"ఆమె పర్సనాలిటీ ఎట్రాక్టివ్‌గా ఉంది కదూ"

"అతని పర్సనాలిటీ అద్భుతం కదా"

ఇవి మామూలుగా వినే మాటలు.

కాని పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంటు (వ్యక్తిత్వ వికాసం) అనే విషయానికి వచ్చినప్పుడు మామూలుగా అనుకునే పర్సనాలిటీకి, అసలు దానికి చాలా తేడా వుంది.

పర్సనాలిటీ (వ్యక్తిత్వం) శరీర సౌందర్యానికి సంబంధించిన విషయం కాదు, పర్సనాలిటీ వ్యక్తి ఆలోచనలకి, ఆచరణకి సంబంధించినది.

ఒక వ్యక్తి శాంత స్వభావి,

మరొకవ్యక్తి ముక్కోపి!!

ఒక వ్యక్తి క్రూరుడు!

మరొకడు దయామయుడు!!

అయితే అందరూ ఒకే సమాజం నుంచి వచ్చినవాళ్ళే!

అయినా ఎందుకీ వైవిధ్యం!!

మానసిక శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణని పరిశీలిస్తే వ్యక్తి ప్రవర్తన. ఆలోచన అతను పెరిగిన వాతావరణం. వంశపారంపర్య సంక్రమణ (జెనెటిక్ ఎఫెక్ట్) బట్టి వుంటుంది.

ఒక వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం జెనెటిక్‌గా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించటం ఉన్నా దానికి ఎన్నో రెట్లు అతని పరిసరాలు. అనుభవాలు, సాంఘిక వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ఎంతో ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి.

అగ్ని వెన్నని కరిగిపోయేలా చేస్తే, కోడి గ్రుడ్డుని గట్టి పరుస్తుంది. అదే విధంగా కొన్ని పరిస్థితులు మనిషిని హంతకునిగా మారిస్తే, అవే పరిస్థితులు అహింసామూర్తిగా మలచుతాయి. మహాత్మాగాంధీ లాంటి వారిని తయారుచేస్తాయి.

పరిస్థితులకి రియాక్ట్ అవడం ఆ వ్యక్తి ఆలోచనలు, అతనికి అబ్బిన సంస్కారం బట్టి.

ఒక వ్యక్తి గులాబితోటలో రంగురంగు గులాబీల సౌందర్యాన్ని చూసి స్పందించవచ్చు. ఆనందపడిపోవచ్చు. మరొకవ్యక్తి వాటిని చూచి ముచ్చటపడే బదులు కసికసిగా వాటిని చించి చిందరవంద రగా పారేయవచ్చు. అది అతని వ్యక్తిత్వానికి ప్రతిరూపం; బహిర్గత మైన అంతర్గతరూపం;

ఎందుకిలా విభిన్న వ్యక్తులు ఉంటారు? విభిన్న వ్యక్తిత్వాలు ఉంటాయి? వ్యక్తిత్వ వికాసంలో తేడా ఎందుకు ఉంటోంది?

ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన, కుటుంబ వాతావరణం చంటి పిల్లల మనస్సులమీద ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. తల్లితండ్రులు, పిల్లల మధ్య అనుబంధాలు, ఆప్యాయతలు వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని ప్రచారం చేస్తాయి. తల్లిదండ్రుల మధ్య గొడవలు, కుటుంబ కలహాలు వ్యక్తిత్వ వికాసంలో విషం పోస్తాయి.

ఆ తరువాత స్కూలులో టీచరు ప్రభావం విద్యార్థిమీద అమితంగా ఉంటుంది. అలాగే తోటి విద్యార్థుల ప్రవర్తన ప్రభావితం చేస్తుంది. అందరినీ ఆకట్టుకుని, అపరమైన రీతిలో మలిచే శక్తి టీచరుకి ఉండాలి. అదే విధంగా కుటుంబ వాతావరణంలో ఉండాలి. ఇటువంటి వాతావరణం నుంచి స్వంతంగా మంచీచెడూ ఆలోచించే శక్తి వ్యక్తికి అలవడుతుంది. కొందరు తమలో కలిగే స్పందనలకి, ఆలోచనలకి మరింతరియాక్ట్ అవుతారు. వాటిని గుర్తించి అధ్యాపకుడు ఎంకరేజ్‌మెంట్ ఇస్తే అతని వ్యక్తిత్వం మంచిగా వికసిస్తుంది.

యువతగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నో ఎమోషన్స్. ఎన్నో ఉద్దేశ్యాలు కలుగుతాయి. పెరిగిన వాతావరణం. పొందిన శిక్షణను బట్టి కొందరు చక్కగా తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొదిద్దుకుంటే, అలాంటి చక్కని శిక్షణ లేనివారు దారం తెగిన గాలిపటంలా ఈ విశాలసమాజంలో విశృంఖలంగా విహరిస్తారు.

కుటుంబం, సమాజం వ్యక్తి వ్యక్తిత్వ వికాసంలో ప్రముఖపాత్ర వహించినా, వ్యక్తి వీటిని అధికమించి స్వయంగా ఆలోచించి తన ఆలో చనలు ఎలా వుండాలి, తన ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలి, సమాజం అభి వృద్ధిలో తనవంతు పాత్ర ఏమిటి అని నిర్ధారించుకుని తన వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపజేసుకుంటాడు.

బురదలో నుంచే కమలం వికసించకలిగినట్లు, కలుషిత వాతా వరణం మంచి నలుగురినీ ప్రభావితంచేసే వ్యక్తిత్వ వికాసంతో వ్యక్తి తయారవవచ్చు.

ఈ సమాజంలో రకరకాల వ్యక్తులు, రకరకాలైన పర్సనాలిటీస్. ఒకరిది స్ప్లిట్ పర్సనాలిటీ అయితే మరొకరిది న్యూరోటిక్ పర్సనాలిటీ. ఒకడు ఎక్స్ట్రావెర్టడ్ అయితే, మరొకడు ఇంట్రోవెర్టడ్. ఒకడు టెండర్ మైండెడ్ అయితే మరొక టఫ్మైండెడ్. ఒకడు అతని పర్సనాలిటీవల్ల సైకోపాథ్‌గా మారితే మరొకడు పవిత్రంగా మారుతాడు.

ఇటువంటి వ్యక్తులు కూడా కొందరు మారాలనుకుంటే మారి పోవచ్చు. అందంగా వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుకోవచ్చు. ఎక్కడో కొంద రికే సైకియాట్రీ ట్రీట్‌మెంటు బిహేవియర్ థెరపీ అవసరం అవుతుంది.

ఏదైతేనేం, ప్రముఖ హిప్నాటిస్టు బి.ఎస్. రావుగారు 'వ్యక్తిత్వ వికాసం' గ్రంథంలో వ్యక్తి వికాసానికి సంబంధించిన ఎన్నోవిషయాలని చక్కగా చర్చించారు. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి చక్కని మార్గాలు చూపిం చారు. వారి కృషి ఫలించాలనీ, ఎందరో వ్యక్తులు ఈ గ్రంథం చదవడం ద్వారా లబ్ధించాలనీ ఆశిస్తున్నాను.

గాసవ్య నర్సింగ్‌హోమ్ డా॥ జి. సమరం

బెంజ్‌సెంటర్, విజయవాడ-6 13-1-1990

మీలో దాగివున్న అంతర్గత నైపుణ్యాలను వెలికితీయండి.

మీలో ఏ కళానైపుణ్యమూ లేదని మీరు అప్పుడప్పుడూ బాధ పడుతుంటారా?

ఈ సృష్టిలోని ప్రతి మనిషిలోనూ ఏదో ఓ టాలెంట్ దాగి వుంటుంది. అయితే దాన్ని సరైన సమయంలో, సరైన ఉత్సాహంతో వెలికి తీయగలగాలి

ఒక వేళ మీరు సాధారణమైన ఇల్లాలైతే–"నేను దేనికీ పనికిరాను, నేను చేయగలిగిందీ, నాకు చేతనయిందీ కేవలం బట్టలుతకడం, అంట్లు తోమడం, ఇంటి పన్లు చూసుకోవడం ఇవి మాత్రమే." అని నీరుగారుతున్నట్లయితే మీరు పొరబడుతున్నట్లే. ఎందుకంటే ఇంటిపన్లు, ఇంటి బాధ్యతలు స్వీకరించడం కూడా అంత తేలికైన విషయం కాదు. అయినా గానీ మీకు జీవితం నిస్సారంగా, నిస్తేజంగా వుంటున్నట్లు మీకు అనిపిస్తూంటే ఏదో ఓ కళలో ప్రవేశం సంపాదించాలని అనుకుంటున్నట్లయితే, ఈ క్రింది విషయాలు గమనించండి.

మీరు ఆఫీసులో పని చేస్తున్నవారైతే, లేదా కాలేజీలో చదువుతున్న విద్యార్థి అయితే, లేదా వ్యాపారం చేసుకుంటున్న వారైతే మీ మీ దైనందిన కార్యకలాపాలనుంచీ, పనుల వత్తిడి నుంచీ కొంచెంసేపు సేద తీరాలంటే మీ సాధారణమైన పని కంటే భిన్నమైన ఏదో ఓ కళలో మీకు ప్రవేశం వుండటం అవసరం, ఒకవేళ మీకు దేనిలోనూ ప్రవేశం లేనట్లయితే, ఈ విషయాలు గమనించండి.

ముందుగా మీకు ఏ కళలోనూ ప్రవేశం లేదని మీరు అధైర్య పడకండి. మీ మీ దైనందిన జీవితంలో చేసే పన్లలో ఎంతో నైపుణ్యం దాగి వుంటుంది. అయితే అది మీ సాధారణమైన పనే కాబట్టి మీరు ఆ పనిలోని టాలెంట్ ని గుర్తించలేరు, చాలా సందర్భాలలో ఏదో ఓ కొత్త విషయాన్ని ప్రయత్నించేదాకా మనలోని టాలెంట్ ని మనం గుర్తించలేము.

ఒకో వ్యక్తికి. ఒకో రంగంలో సహజంగానే ఆశక్తిగానీ లేదా

ప్రవేశం గాని వుంటుంది. మీరు ఎంతో కాలంగా అస్తమిస్తున్న సూర్యుడ్ని కేన్వాస్ మీద బంధిద్దామని అనుకుంటుండవచ్చు. లేదా, టేబుల్ క్లాత్ మీద తాజ్‌మహల్‌ని ఎంబ్రాయిడర్ చేద్దామని అనుకుంటున్నారా? ఈ విధంగా మీకు ఆనందాన్ని, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే ఏ కార్యకలాపాలనైనా ఎంచుకోండి మీ ఖాళీ సమయంలో దాని మీద కృషి చేయండి.

"ఖాళీ సమయమంటే?" అని మీలో కొంతమంది ప్రశ్నించవచ్చు. అసలు మీకు టైమే దొరకటం లేదని మీరు అనవచ్చు. అప్పుడు మీరు అన్నిటికన్నా ముందు పెంపొందించుకోవల్సిన టాలెంట్ ఏవిటో తెలుసా?— సమయాన్ని ఆదా చేయటం! మీ దైనందిన కార్యకలాపాలని కొంచెం వేగంగా వెంట, వెంటనే చేయండి. మీకు ఏమాత్రం ఉపయోగం లేని, మీకు ఏమాత్రం ఆనందాన్ని ఇవ్వని పనుల్ని త్యజించండి.

మీకు ఏమేం ఇష్టమో ముందు నిర్ణయించుకోండి. వాటి నన్నిటినీ ఓ పేపరు మీద వరుసగా రాసి, వాటి వాటి ప్రాధాన్యతలను అవసరాలను బేరీజు వేసుకోండి. మీకు ఇష్టమైన పనులు చాలా వుండవచ్చు. ఉదాహరణకి వ్యాయామం, షటిల్, వాద్య సంగీతం, టైప్, షార్ట్ హేండ్, పెయింటింగ్, కుట్టుపన్లు, ఫోటోగ్రఫీ, ఇంగ్లీషు స్పీకింగ్— రకరకాలుగా వుండచ్చు.

వీటిల్లో చాలా వాటికి సాయంత్రాల పూట్లగానీ, ప్రొద్దునపూట గానీ, కోచింగ్ ఇస్తారు. వీటి ఫీజులు భరించ గలిగే మొత్తంలోనే వుంటాయి. మీకు వీటిగురించి తెలియనట్లయితే అదే రంగంలోనే కృషి చేసే మీ స్నేహితుడ్ని గానీ లేదా మరెవరైనాగానీ అడిగి సమాచారం సంపాదించండి. చాలా వాటికి సంఘాలుంటాయి మీకు వీలైతే వాటిల్లో సభ్యులవ్వండి. దాని వల్ల మీ భావాల్ని, ఊహల్ని ఇతరులతో పంచుకోవడానికి వీలౌతుంది.

ఓ విషయం గుర్తుంచుకోండి— మీ హబీ కేవలం మీకు తృప్తి నివ్వడమేగాక మీకు ఆర్థికంగా సహాయపడితే ఇక అంతకంటే కావల్సిం

దేముంటుంది? చాలా కళలని లేదా హాబీలనీ అర్థికంగా వుపయోగించు కోవచ్చు మీ హాబీ ఆ విధంగా ఏమన్నా ఉపయోగపడుతుందేమో ప్రయత్నించండి.

ఏదన్నా ఓ టాలెంటుని పెంపొందించుకోవాలంటే, ఉదాహరణకి– మీరు పికాసో అంత గొప్ప అర్టిస్టు అవ్వనవసరం లేదు. చాలా సంద ర్భాలలో మీకు ఫలితాలు సక్రమంగా రావాలంటే కావల్సింది ఉత్సాహం, పరికరాలు, నేర్చుకోవాలనే కోరిక – ఇవి మాత్రమే. చాలా మందికి చాలా కళలు జన్మతఃవచ్చినవి అని అనుకుంటుంటారు.కానీ అది సరైనది కాదు. పుడుతూనే ఎవరైనా నిష్ణాతులు కాలేరు కేవలం నేర్చుకోవడం ద్వారానే ఏ కళలోనైనా ప్రావీణ్యం సంపాదించవచ్చు.

మీ కళని పెంపొందించుకొనే ప్రయత్నంలో ప్రారంభదశలో మీరు సఫలీకృతులవ లేక పోవచ్చు. అంత మాత్రం చేత నిరాశ చెంద కుండా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ప్రయత్నించండి. చివరికి అంతిమ విజయం మీదే అవుతుంది. ఎప్పుడూ మీ హాబీకి గానీ, లేదా మీ కళకి గానీ పరిదుల్ని నిర్ణయించుకోవద్దు. ఎందుకంటే ఆ పరిధులు మీ అభి వృద్ధిని ఆటంక పరుస్తాయి.

మీ కళలో మీరుముందుకు వెళ్తున్న కొద్దీ,ఆ రంగంలోని మెలుకు వలు మీకు తెలుస్తుంటాయి. చివరికి మీరు ఆ రంగం ప్రొఫెషనాలటీని పెంపొందించేటంత దశకు ఎదుగుతారు దానిఅను భవం మీ కుటుంబ సభ్యుల మీద, ముఖ్యంగా మీ పిల్లలమీద ఉంటుంది. మీ పిల్లలు తమ గమ్యాలని నిర్ణయించుకోవడంలో మిమ్మల్ని ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. మీ పిల్లలు ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో పెంచటానికి మీరు దోహదకారు లౌతారు.

మీ అంతఃశ్చేతనావస్థలో మీకు కలిగే, అభిరుచుల్ని, భావాల్ని కార్యరూపంలో పెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఏదో ఓ శుభ ముహూర్తాన హఠాతుగా కలిగిన ఉత్సాహాన్ని ఆదిలోనే తుంచివేయకుండా దాన్ని అభి వృద్ధి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏమో! మీలోమంచి ప్రపంచాన్ని సంభ్రమాశ్చర్యాలలో ముంచెత్తగల ఏ కళాకారుడు రూపొందబోతున్నాడో ఎవరికి తెలుసు కాబట్టి తక్షణమే ప్రయత్నించండి!

సిగ్గు బిడియాలు అభివృద్ధికి అవరోధకాలు

ప్రసాద్ ఎంతో తెలివైనవాడు. పరీక్షలో ఎప్పుడూ ఫస్టే వస్తాడు కానీ, లెక్చరర్ ఏదయినా ప్రశ్న అడిగితే మాత్రం బిగదీసుకుపోతాడు అతని నోటి నుండి ఒక్క ముక్క వెలువడదు.

రాందాసు ఓ ఫేక్టరీ కార్మికుడు. అతను మేనేజరు గదిలోనికి వెళ్ళినప్పుడల్లా అతని నాలుక పిడచ కట్టుకొని పోతుంది.

త్రివేదికి అమ్మాయిల వంక చూడాలంటే ధైర్యం చాలదు. వారి సమక్షంలో అతనికి రక్తప్రసారణ అధికం అవుతుంది.

తన ఇంటికి వేరే వ్యక్తులెవరన్నా అతిథులుగా వస్తే, తనే పరాయి వ్యక్తిలా మసలుతాడు చలపతి. వాళ్ళని పలకరించకుండా, వారితో కలవకుండా హడావిడిగా తిరుగుతూ ఏదో పని ఉన్నట్లుగా నటిస్తాడతను.

కొత్తగా మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్ అయిన ఆదిత్య తనని తాను ఏ డాక్టరుకి పరిచయం చేసుకోలేదు.

గుంపులో ఉన్నప్పుడు సుభాన్ మాట్లాడలేడు. అందరూ తన వైపు చూస్తున్న సమయంలో మాట్లాడ వలసి వస్తే, అతని మాట తడబడుతుంది.

బిడియ పడే వ్యక్తి తనని తనే విభజించుకుంటాడు. అతనికి ఆత్మ స్థైర్యం బలహీనంగా ఉంటుంది. అతనికీ సమాజంతో పరిచయం పెంచుకోవాలనిపిస్తుంది, పేరు తెచ్చుకోవాలనిపిస్తుంది. కానీ, ఇవేమీ సాధించలేడు ఎందుకంటే అతని అత్మరాత్మప్రతిదానికి అడ్డు పడుతూ ఉంటుంది, అతను ఇతరులతో స్నేహం చేయడంలో ప్రమాదాన్ని శంకించడు. కానీ తన స్నేహాన్ని ఇతరులు తక్కువగా చూస్తారని జంకుతాడు అంగవైకల్యంతో బాధ పడే రోగి లాగా ప్రవర్తిస్తాడు. కేవలం ఈ ఒక్క లక్షణం వల్ల అతని మొత్తం జీవితమే అతాలపాతంగా తయా

రౌతుంది. ఎందుకంటే అతను ఏది చేయాలన్నా సిగ్గు బిడియాలు అతనికి అవరోధకాలుగా మారతాయి.

మితిమీరిన సిగ్గు వల్ల మాటలు తడబడతాయి. కాళ్ళు వణుకుతాయి. అ వ్యక్తి అసంపూర్ణమైన వ్యక్తిత్వంతో మిగిలిపోతాడు అందరూ తనని తృణీకార భావంతో చూస్తున్నట్లుగా బాధ పడతాడు. అతను తన అస్థిత్వాన్ని తాను ఋజువు పర్చుకోలేడు. సంఘ జీవితం అసంతృప్తిగా వుంటుంది. ఆఖరుకి అతని క్రింద ఉద్యోగస్థులు కూడా తనని ఏదో వాళ్ళ దయాదాక్షిణ్యాల మీద గౌరవిస్తున్నారని భావిస్తాడు ఒకవేళ అతను ఏ పరిశ్రమకో ఫ్యాక్టరీకో అధినేత అయితే దృక్పధాన్ని తన ఉద్యోగుల చేత పాటింప చేయలేడు. ఒకవేళ అతను ఏ పెద్ద కంపెనీలోనో లేదా ట్రావెలింగ్ ఏజన్సీలోనో ఉద్యోగస్థుడైతే తనని తాను ఎలా పరిచయం చేసుకోవాలో అర్ధంకాదు. తన ప్రతిభాపాటవాలని ఎలా ప్రదర్శించాలో, తన క్రింద ఉద్యోగస్థుల యొక్క విశ్వాశాన్ని ఎలా చూరగొనాలో తెలియదు. బిడియం వల్ల అతను అందరూ తక్కువ ధరకి కొనే వస్తువు ఎక్కువధర చెల్లించి కొంటాడు. ఇతరులు తనని చూసి పలకరింపుగా నవ్వితే హేళనగా నవ్వుకుంటున్నారని భావిస్తాడు ఎవరన్నా అతనికి అభినందనలు తెలియచేస్తే అయోమయములో పడిపోతాడు. ఇతరులు చెప్పేదానిని ప్రతిఘటించడానికి భయపడతాడు.

ఓ మనిషిలో సిగ్గు బిడియాలు చాలా కారణాల వల్ల ఏర్పడతాయి. మొట్టమొదట, అతని ప్రకృతి సహజమైన మన స్తత్వం అతన్ని సిగ్గుకు గురి చేస్తుంది. ఫలితంగా సున్నిత మనస్కుడుగాను స్తబ్దుడుగాను భయస్తుడుగాను, రూపొందుతాడు. ఆ తర్వాత పరిసరాల ప్రభావం కూడా అతని మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. బాల్యంలో అతను ఒంటరి జీవితం గడిపినా గానీ లేదా తల్లిదండ్రులు అతిగా గారాబం చేయడం వల్ల గానీ, లేదా చిన్నతనం నుండి అతని ఇంటికి బంధువులు, కొత్తవాళ్ళు, స్నేహితులు, వీరెవరూ రాకపోవడం వల్లగాని లేదా చిన్నవయసులో తల్లిదండ్రులచేత విపరీతమైన ఆంక్షలు, కట్టుదిట్టమైన జాగ్రత్తలు విధింపబడటం వల్లగాని, లేదా ఇవేమీ కాక పోయినా, బాల్యం మంచి యవ్వనం

లోకి అడుగిడే సమయంలోనైనా అతను లేదా ఆమె సిగ్గు బిడియాలను సహజంగానే అలవర్చుకోవచ్చు. అయితే, వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్ది అవి కొందరిలో పైదొలగితే, కొందరిలో అలాగే స్థిరపడిపోవచ్చు.

కారణమేదైనా, అనవసరమైన సిగ్గు బిడియాలు జీవితం తాలూకు మధురిమలను అనుభవించనీయకుండా చేస్తాయి. కేవలం మనకి మనమే సృష్టించుకుంటున్న ఈ పూర్తి మానసిక అవలక్షణం వల్ల జీవితమే దుర్భరమై పోతుంది.

సైకాలజిస్టులు సిగ్గుపడే వ్యక్తుల్ని తమని తామే ఈ ప్రశ్నలు వేసుకొమ్మని సూచిస్తున్నారు.

ఎందుకు? మీ సిగ్గుకు కారణం తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి,

2. ఎలా? మీ సిగ్గును మీరెలా ప్రకటిస్తారు? తడబాటుతోనా? ప్రకంపిస్తూనా? ఎర్రబడ్డ మొహంతోనా? లేదా మనుషులకు దూరంగా మసలడం ద్వారానా?

3. ఎప్పుడు? ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో లేదా; ఎవరి సమక్షంలో మీరు అధికంగా సిగ్గుపడతారు?

4. ఎక్కడ? ఎక్కడ మీకీ లక్షణం అధికంగా బయటపడుతుంది?

ఈ విధంగా మీ సిగ్గుకు కారణాలను మీరు నెమ్మదిగా విశ్లేషించుకుంటూ పోతే, దానికి పరిష్కారం కూడా మీకు మీరే కనిపెట్టగలుగుతారు.

ఉదాహరణకి మీరు అమ్మాయిలతో మాట్లాడేటప్పుడు మీ కాళ్ళు వణుకుతున్నట్లయితే ,లేదా మాట తడబడుతున్నట్లయితే, మీరు కావాలని ఓ అమ్మాయితో పరిచయం పెంచుకోండి. ఆమె సమక్షంలో స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించండి. కొన్ని సందర్భాలలో మీరు విఫలమవ్వవచ్చు. కానీ ప్రయత్నిస్తే నిశ్చయంగా విజయం మీదే.

సిగ్గు ఓ అలవాటు అన్ని అలవాట్లలాగే దీన్ని కూడా మరో వ్యతిరేకమైన అలవాటుతో జయించవచ్చు.

మీ చుట్టూ వున్న సమాజంలో కలివిడిగా వుండే వ్యక్తుల్ని గమనించండి. వాళ్ళ మాటల్ని గుర్తుంచుకోండి. మనోభావాలు, నడత, ప్రవర్తన—ఇవన్నీ మీకుపయోగంగా తోస్తే వాటిని ఆచరించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ తర్వాత కొత్త వాళ్ళతో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. ఇది అంత సులభం కాక పోవచ్చు. కానీ, ప్రయత్నిస్తే సాధించవచ్చు. ఇది అవసరం కూడా! మొదట చిన్న చిన్న విషయాల నుండీ ప్రారంభించండి—అంటే ఎవరినన్నా టైం అడగడం లేదా అడ్రస్ అడగడం లాంటి వాటి నుంచీ ప్రారంభించి, రోజు రోజుకి కొత్తవారితో మీ సంభాషణల నిడివిని పెంచడానికి ప్రయత్నించండి బస్సు ప్రయాణాలలో, రైల్వే స్టేషన్‌లో రైలుకోసం చూస్తున్నప్పుడు- సినిమాహాలు క్యూల్లోనూ ఇలా ఎక్కడ మనుషులు ఎక్కువగా మసలుతారో అక్కడల్లా మీరు ప్రక్కవారిని కదిలించి సంభాషణలోకి దింపడానికి ప్రయత్నించండి. గుర్తుంచుకోండి—వాక్చాతుర్యం అలవర్చుకోవడమంటే సిగ్గును జయించడ మన్నట్లే.

సంభాషణా కళ మీద ఓ నిర్దుష్టమైన అధికారం సంపాదించడానికి గ్రెన్‌విల్లీ క్లీసర్ చెప్పిన విషయాలు గమనిద్దాం—

* సరైన మాటల్ని, వాక్యాలని ఎన్నుకోండి.
* ఆహ్లాదకరమైన స్వరాన్ని అలవర్చుకోండి.
* సిన్సియర్‌గా, సూటిగా, సింపుల్‌గా వుండండి.
* ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలిని పీల్చి వదులుతుండండి.
* బిగ్గరగా మాట్లాడకండి .
* మీ సంభాషణలో ఏవైనా తప్పులున్నా, అపశృతులున్నా వాటిని సరి చేసుకోండి .
* సావధానంగా మాట్లాడండి .

* సంభాషణలో యాసని సరి చేసి మీ వ్యక్తిగతమైన శైలిని అల వర్చుకోండి .
* మీ సంభాషణలోని అర్థాలను మీ కళ్ళ ద్వారా, స్వరంద్వారా, హావ భావాల ద్వారా వ్యక్తీకరించండి .

మొదటగా మీ మనసులోకి ఏ మాటతడితే అదే ప్రయోగించండి. అంతేగానీ. దానికంటే ఉన్నతమైన మాటని వాడదామని ప్రయత్నించి. ఆలోచించి అనవసరంగా తడబడ వద్దు

ఇతర వ్యక్తులతో మెలిగేటప్పుడు మన వ్యక్తిత్వాన్ని మనం క్రమ బద్ధం చేసుకోవడం అవసరం. ఇతరుల్ని పలకరించేటప్పుడు ప్రశాంత మైన, నిష్కళంకమైన వదనంతో ఉండండి. ఇదంతా చాలా సహజంగా జరిగి పోవాలి.

ఆ తర్వాత మీలోని అసహజమైన కదలికలని, వర్జించండి.

ఒక వేళ నత్తి, మెల్లకన్ను, అతిగా పొడుచుకు వచ్చినముక్కు—, విపరీతమైన మొటిమలు ఇలాంటి శారీరక లక్షణాల వల్ల మీరు బాధ పడుతూ తత్ఫలితంగా సిగ్గు బిడియాలను పెంపొందించు కున్నట్లయితే, ఒక సంగతి గమనించండి— మీ లక్షణాలను కేవలం మీరు మాత్రమే పదే పదే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ బాధ పడుతుంటారు. మీ చుట్టూ వున్న వ్యక్తులు ఆ విషయాన్ని ఎప్పుడో మర్చిపోయి మీరూపానికి లేదా లక్షణా లకి అలవాటు పడి ఉంటారు. మీ ప్రవర్తనా, పడవడి, కలివిడితనం మీలోని అవలక్షణాలను అధిగమించి ఇతరుల మనస్సుల మీద మీ రూపాన్ని ప్రతిష్టింప చేస్తాయి.

మీకు మీరే సిగ్గును జయించగలుగుతున్నట్లుగా సెల్ఫ్ సజెషన్ ఇచ్చుకోండి. అది మీ సబ్ కాన్షస్‌మైండ్‌లో నిక్షిప్తమై పోతుంది. ఆ తర్వాత మీ దైనందిన కార్య కలాపాలలో ఆ సజెషన్ తన ప్రభావాన్ని చూపించడం మొదలెడుతుంది.

ఓ చక్కని స్నేహితుడు మీలోని లోపాలని సరిదిద్ది మీరు సిగ్గు బిడియాలను అధిగమించడంలో సహాయ పడగలుగుతాడు.

గతంలో జీవించకు

"మా తాతలు నేతులు త్రాగారు మీరు మా మూతులు వాసన చూడండి," అన్నాడట వెనకటికొకాయన. కొందరికి తమ పూర్వీకులు చాలా గొప్పవారని వీరు వారి సంతతి వారేనని కనుక ఆ సాంప్రదాయం సంస్కృతి వారిలో కూడా అనుక్రమతంగా వచ్చిందని గొప్పలు చెప్పుకుంటూ వుంటారు.

సూర్యుణ్ణి కెదురుగా నిలబడితే మీనీడను మీరు చూడలేరు. అలాగే గతంలో జీవించడం అలవరచుకుంటే ప్రస్తుత జీవితం శూన్యమవుతుంది.

యుద్ధం జరిగిన దేశాలలో ఎంతో ఆస్తి నాశనమయిన వారిని మనం చూశాం ఎంతో ధనం, ఎన్నో భవంతులు, మరెన్నో ఫ్యాక్టరీలు పోగొట్టుకుని నేల మట్టమయిన ధనికుల చరిత్రలను మనం చూశాం. అంతటి ప్రాభవాన్ని చవిచూసిన ప్రభుద్దులు యీనాడు ఒక చిన్న ఆఫీసులో గుమాస్తాగా పనిచేస్తూవున్నారు. చిన్న చిన్న షాపులలో సేల్సుమెన్‌గా పనిచేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. వారు అవకాశం దొరికితే తమ గత వైభవాన్ని చెప్పుకోలేకుండా వుండలేరు. మేము ఒకప్పుడు బాగా వున్నవారమే-బ్రతికి చెడ్డవారం-అంటూ వాపోతారు. ఆ రోజుల్లో మీరు మా రంగూన్ యింటికి వచ్చివుంటే మిమ్మల్ని యే విధంగా అతిధ్యంతో ముంచెత్తేవాణ్ణి. అంటూ గతంలోకిపోయి అశ్రుధారలతో, ఆలోచనా పరంపరలతో మనకి తనగత వైభవ చరిత్రను వినిపిస్తాడు. అది నిజమే కావచ్చుకాని మన కదంతా గత చరిత్ర క్రింద అనిపిస్తుంది. 'గతజల సేతు బంధనం దేనికి' అనిపిస్తుంది.

ప్రస్తుతం అటువంటి చరిత్రలని ఆదరించి ఆదుకునేవారు మన నవసమాజంలో కనిపించరు. గతాన్ని ప్రస్తుతంతో పోల్చడం యెవరికీ

ఇష్టం ఉండదు. అదంతా యదార్థమే కావచ్చు కాని ప్రస్తుతానికి ఆ చరిత్ర అప్రస్తుతం. లాభంలేని వ్యర్థ కాలక్షేపానికి మాత్రం వుపకరిస్తాయి. అంతర్యెము. ఓపిక, యెవరికీ లేదు ఈ రోజున నీ పరిస్థితి యేమిటా అని ఆలోచిస్తారు. కాని నువ్వు రంగూన్‌లో రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానికి పూర్వం యెంత గొప్పవాడివో వీరికి అనవసరం. అది చర్విత చర్వణం. అప్రస్తుతం. కొందరు కాందీశీకులు యదార్థాన్ని విన్నవిస్తారు. కాని చాలామంది లేనిపోని గొప్పలను కూడా చేర్చి చెప్పుకుంటారు. అందులో మూడు వంతులు అతిశయోక్తులే ఉంటాయి. దురదృష్ట వశాత్తు ప్రపంచంలో అనేక అరిష్టాలు సంభవించి యెన్నో కోట్లమంది నిరాశ్రయుల య్యారు. కొన్ని ప్రాంతాలు ప్రపంచ పటంనుంచే తొలగిపోయాయి. కోట్లాది ఆస్తులు నామరూపాలు లేకుండా పోయాయి. కాని రుజువులు లేని నిజాలను మనం విశ్వసించం. అది మానవ నైజం. పోయిందని చెబితేనే నమ్మం మనకి రుజువులు కావాలి. రాజ్యకాంక్ష మానవజాతిని నిర్మూలిస్తుం దన్న నిజాన్ని మనం అనుభవ పూర్వకంగా కూడా గుర్తించం. అది అతి దురదృష్టకరం.

ప్రవక్త క్రీస్తును శిలువ వేసినపుడు జ్యూసులు అతనిని అవ హేళన చేసారు. రోమన్ సాయుధభటులు వెకిలిగా నవ్వారు. "యితరు లను రక్షించగలిగిన ప్రభువు తనని తాను రక్షించుకోలేక పోయాడని" అవహేళన చేసారు.

ప్రపంచ సుందరీమణులలో అగ్రగణ్యులయిన లేడీఎమ్మా హేమిల్ టన్ తాను రాజభోగాలను అనుభవించి చివరికి దైన్య జీవనం గడప వలసిన రోజులలో ఆమె తనగత వైభవాలను గురించిన యదార్థాలను చెబుతూవుంటే విన్నవారు హేళనగా యింకా మరిన్ని చెప్పు. అని అవ హేళనచేసారు. ఇది చరిత్ర చెప్పిన సత్యం. ఆమె అమెరికా రాయ

వారి సర్ విలియం హేమిల్టన్ సతీమణి, తదుపరి లార్డ్ నెల్సన్ వుంపుడు కత్తెగా ఆమె ప్రభావం అనిర్వచనీయం.

సంఘంలో అవహేళనకు గురికాకుండా వుండాలని అనుకుంటే ప్రస్తుత దీనపరిస్థితులలో మీ గతవైభవాలను గురించి చెప్పుకోరాదు. అది సమాజం హర్షించదు. సానుభూతి చెందదు. ఫలితం ఉండకపోగా పై పెచ్చు అవహేళనకు గురిఅయ్యే ప్రమాదంవుంది. నిజమే కావచ్చు. మీరు గతంలో ధనికులే కావచ్చు, మేధావులే కావచ్చు మీ చుట్టూ వందలాది వేలాది జనం తిరగవచ్చు కాని వాటికి యీనాడు సంఘంలో విలువలేదు. ఎవరికీ అలా చెప్పుకుంటే వినడం నచ్చదు. ఇటువంటి విషయాలను చెప్పే టప్పుడు కొంత అతిశయోక్తి కూడా చేర్చకతప్పదు, అప్పుడు వినేవారికి కొంతవరకయినా అవగాహనకాదు. గత వైభవాలను గురించి ముచ్చటించే టప్పుడు కొంత మేరకు అతిశయోక్తు లుంటాయి.

మీరు ఉత్తరాదిన చూస్తే ఎందరెందరో జమిందారులు, రాజవంశపు వారసులు వారి సర్వస్వమూ కోల్పోయి యీరోజు టాంగాలు తోలుతూ, టాక్సీలు నడుపుతూ, ఆటోరిక్షా డ్రైవర్లలాగా జీవితాలు గడుపుతూ ప్రచ్ఛన్నంగా వున్నారు. ఇటువంటివారు లక్నో, కాన్పూరు, బెనారస్ మొదలగు పట్టణాలలో తరుచు తటస్థపడుతూ ఉంటారు. వారి చరిత్రలు వింటూ వుంటే శరీరం గగుర్పొడుస్తుంది. మనలోకూడా మన పూర్వీకులు ఎందరో మహనీయులు చరిత్రకెక్కిన మహాపురుషులుంటారు. వారి బంగారు జీవితా లతో మన జీవితాలను పోల్చుకోరాదు. అది మనకే సిగ్గుచేటు. మన గౌర వం మనం చేసిన ఘనకార్యాల మూలంగా రావాలి. ఇతరులవల్ల ఆపా దించబడిన గౌరవం, మెప్పుదల శాశ్వతమైనదికాదు. కలకాలం నిలిచేది కూడా కాదు.

వీరు త్యాగరాజు సంతతివారు వీరి కుటుంబం అంతా సంగీత విద్వాంసులే. కాని వీరికే ఎందుకో సంగీతం అబ్బలేదు అనుకుంటేయేం గౌరవం? భక్తరామదాసుగారు వీరి తాతగారికి ముత్తాతగారు. అనుకుంటే లాభం. వారు పరమభక్తులు. వీరు పరమ భోగులు. వారు మధురరామనామ రసపాన చిత్తులు అయితే వీరు మధుర సోమరస పనామత్తులు.

కొందరి యువకులను చూస్తూవుంటే వారి మాటలను వింటూవుంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. బ్రదర్ నేను వొకసారి మద్రాసులో వాహినీ స్టూడియోస్‌కి వెళ్ళాను. జస్టు షూటింగ్ చూద్దామని. మా ఫ్రెండు అక్కడ సౌండ్ డిపార్టుమెంటులో అసిస్టెంటుగా పనిచేస్తున్నాడులే. అతను నన్ను తీసుకునివెళ్ళాడు. ఆరోజు స్టుడియోలో షూటింగులన్నీ కొన్ని గంటలపాటు పేకప్ అయిపోయాయి. నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది. మా ఫ్రెండును అడిగాను కారణం ఏమిటని అతనన్నాడుకదా - బ్రదర్ నిన్నుచూసి జూనియర్ చిరంజీవి అని అనుకుంటున్నారు. అచ్చం నువ్వు హీరో చిరంజీవిలాగా వున్నావనుకో అన్నాడు. ఆ సిట్యుయేషన్‌లో నాకు మతిపోయిందనుకో నిజంగానే. అక్కడి స్టాప్, అసిస్టెంట్స్, లైట్ బాయిస్, కెమెరామెన్ ఆర్టిస్టులందరు ఆశ్చర్యంగా నావంక చూస్తూ వుంటే నాకు కొంత ఆనందం, గర్వం, ఆశ్చర్యం, అనిపించిందనుకో. లేడీస్ ముఖ్యంగా మనల్ని చూసి 'స్టన్' అయిపోయారనుకో, బ్రదర్ ఫిల్మ్ ఫీల్డుకు వస్తే చిరంజీవి లేని లోటు తీరుస్తావ్ అన్నాడు. చిరంజీవి వున్నాడు కదా? అన్నాను. అతను ఒకవేళ 'ఫారిన్' వెళ్ళాడనుకో షూటింగ్‌కి అప్పుడు అర్జంటుగా నిన్ను బుక్ చేసేసి కొని లాంగ్‌షాట్సు అన్నీ నీమీద లాగేస్తారు.

అయితే నన్ను యింతకీ చిరంజీవికి 'డూప్'గా వాడుతారంటావ్ అవునా? కాదు బ్రదర్ ఇక్కడ అతనంటే వుండే ప్రస్తుతం క్రేజ్ అది. నంబర్‌వన్ యిన్ ది ఫీల్డ్ యీజ్ మిస్టర్ మెగాస్టార్ చిరంజీవి. నాకా ఫీచర్సున్నాయి కనుక నీకు మంచి ఫ్యూచర్ వుంది. అన్నాడు.

ఇలా చెప్పుకుపోతూ వుంటే సామాన్యులు శభాష్ అంటారు గాని చదువుకున్నవారెవరూ యీ 'బోర్'ను హర్షించరు.

ఇతరులు మిమ్మల్ని పొగడడం వొకయెత్తు మీరే మీ గురించి బ్రహ్మాండంగా చెప్పుకుంటూ పోవడం రెండవరకం. రెండూ కూడా మూడవ వారికి 'బోర్' గానే వుంటుంది. వీడు దిలీప్‌కుమార్‌లా వున్నాడురా— వీడు అచ్చు అమితాబ్ బచ్చన్ అనుకో— హైట్, హెయిర్‌స్టయిల్ అన్నీ అమితాబ్ బచ్చనే! ఈ రకమయిన 'టాక్' కూడా యేమాత్రం 'ఫెచ్' చేయదు. 'స్వంతడబ్బా' అంటారు. విలువయివ్వరు.

అదేవిధంగా కొందరు ఆడవార్ని చూస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. వారికున్న నగలన్నీ అలంకరించుకుని బయటకు వస్తారు. చూసేవారికి వారి ధోరణి వింతగా ఉంటుంది. ఆడవాళ్ళందరూ ఏదో పేరంటంలో కలుస్తారు. ఇక వాళ్ళ మాటలు, దృష్టి అంతా వాళ్ళు ధరించిన జరీచీరలు, పట్టుచీరలు, బంగారునగలు, డైమెండ్ నెక్లెసులు చుట్టూ తిరుగుతూ వుంటుంది. నేను యీ మధ్య మావారితో కలసి ExPo జపాన్‌కి వెళ్ళినప్పుడు యీ నెక్లెస్ కొనుక్కుని వచ్చాము. ఇదొక్కటే మాకు ఒకటిన్నర అయింది. ప్రక్క అవిడ అంటే లక్షలన్నమాట. ఈ చీర సింగపూర్‌లో తీసుకున్నాం. పిన్నిగారూ మీరు చెబితే నమ్మరుగానీ న్యూయార్క్‌లో వొక షాపింగ్ కాంప్లెక్స్‌కు వెళ్ళామండి. అక్కడే అరరోజు పట్టేసింది. అక్కడ వొక్కచోట మేం కొన్నవస్తువులు అయుదు వరకూ అయింది.

అంటే పిన్నిగారు 'లక్షలే!'

మరి?! యేమనుకున్నారా పిన్నిగారూ. అక్కడ వేలుకి విలువేలేదు. లక్షపైమాటే నమ్మండి. 13 వరకు అయింది మాకు. అయినా యింకా యెన్నో కొనాలనుకున్న వస్తువులు కొనేలేకపోయాం. పిన్నిగారూ మీరు చెబితే నమ్మరు? డిస్నీ అయిలెండ్ వుందండి యీ రెండుకళ్ళూ చాలవు అనుకోండి. చూస్తున్నకొద్దీ యింకా యింకా చూడాలనిపిస్తుంది.

పిన్నిగారు పుడితే అలాంటిచోట పుట్టాలి. న్యూయర్క్ చూసిన తరువాత. Expo చూశాక, బొంబాయి యెలాగుండో చెప్పమంటారా. మా కాకినాడ పక్కని కాపారం లాగుంది అల్లాగా పిన్నిగారూ! మీరెంత అదృష్టవంతులంటే ప్రపంచం అంతా యిట్టేచుట్టొచ్చారు. మా అయన మద్రాసు తీసుకెళ్ళమంటేనే మండిపడతారు.

ఈ విధంగా వీరి మధ్య సంభాషణలు సాగిపోతాయి.

మనదేశం బీదదేశం గొప్ప గొప్ప మాటలు వినడం వింతగా అనిపిస్తుంది.

కొందరు వారింటికి వచ్చేవారి మిత్రులకు వారిచ్చే ఆతిధ్యం ఏ విధంగా వుంటుందో వర్ణించుకుపోతూ వుంటారు, వినేవారు వెర్రివారని వారి వూహ అనుకుంటాను.

మాయింట్లో 24 గంటలు టీ, కాఫీ, బ్రూ, బోర్నవిటా, హార్లిక్సు మాట చెప్పనక్కర్లే దనుకోండి. ఇవికాక మావారి ఫ్రెండ్స్‌కోసం అనివెరైటీ హాట్‌డ్రింక్సు ఫ్రిజ్‌లో ఉంటాయి. ఏవేళవచ్చినా వారి ఫ్రెండ్సుకి గారు, నా ఫ్రెండ్సుకి నేను సర్వ్ చేస్తూ వుంటాం. అది మా కిద్దరికీ హాబీ అనుకోండి పిన్నిగారూ!

ధనవంతుల యిళ్ళలోని విందులు బాగుంటాయి. వారికి డబ్బువుంది. ఆతిధ్యం యివ్వాలనే అభిలాష వుంది. కాని అది వొకరోజు మాత్రమే —— కాని మనం యిళ్ళలో తినే భోజనం సామాన్యంగా ఉంటుంది. జమీందారు అటువంటి విలువయిన భోజనం మనకి ఒకరోజు పెడతాడు, రెండురోజులు పెడతాడు లేదా వొక వారం రోజులు పెట్టవచ్చు. కాని మనం రోజూతినే భోజనం అదే జమీందారుకు అతని జీవితాంతం పెట్టగలం. ఇది సామాన్యుని కనీసపు భోజనం. అంతేగాని జమీందారు యింట్లో విందు భోజనం కాదు.

—0—

మీరెంచుకున్న వృత్తిలో విజయం సాధించడం ఎలా?

మనం ఎంపిక చేసుకున్న వృత్తిలో మనం ఏ విధంగా విజయాన్ని సాధించాలన్నది మానవుని సమస్య. విశ్వ విద్యాలయాల నుండి ప్రతి యేటా లక్షలాది విద్యార్థులు పట్టభద్రులై నిరుద్యోగంతో బాధపడుతూన్న యీ తరుణంలో, ఎంప్లాయిమెంటు ఎక్స్ఛేంజిలో వేలాది విద్యావంతులు వుద్యోగాల కొరకు తమ పేర్లను నమోదు చేసుకొని అవకాశాల కొరకు నిరీక్షిస్తున్న యీ తరుణంలో, ఏ ఆఫీసులలోచూచినా, ఏ వ్యాప సంస్థలలో చూచినా, ఏ ఫ్యాక్టరీలలో చూచినా, 'నో వేకెన్సీ' బోర్డు వ్రేలాడే యీ తరుణంలో మనకంటూ వొక అవకాశం వస్తే దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుని అందులో విజయం సాదించడం యెల్లా అన్న విషయం మనం పరిశీలించాల్సివుంది.

విద్యార్థులు విశ్వవిద్యాలయాలనుండి బయటకు రాగానే వారికి ఎదురయ్యే ప్రధాన సమస్య నిరుద్యోగం లక్షలు ఖర్చుచేసి విద్యార్హతలు సంపాదించి బ్రతుకు తెరువుకోసం అర్రులు చాచడం మనం ప్రతిదినం చూస్తూవున్నాం. విద్యార్థికి థీయెరిటికల్ నాలెడ్జి వుంటుంది. తప్ప ప్రాక్టికల్ అనుభవం వుండదు. అతను ఏ ఆఫీసుకు ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళినా ఎదురయ్యే సమస్య వొక్కటే. మీకు పూర్వానుభవం వుందా? అని అడుగుతారు. వుద్యోగం వస్తేకదా—అది చేస్తేనే పూర్వానుభవం కలిగేది వుద్యోగమే దొరకక పోతే పూర్వానుభవం ఎలా వస్తుంది? ఇ సమస్య అయితే మరో సమస్య కూడా వుంది. ఎందరో విద్యావం

పూర్వానుభవం వున్నవారు కూడా వుద్యోగావకాశాలు లేక బాధపడు తున్నారు. మరికొందరు వున్న వుద్యోగాలతో సంతృప్తి చెందక, పై వుద్యోగాలకు తమకు అవకాశాలు కలగడం లేదని బాధపడుతున్నారు. అంత మాత్రం చేత నిరాశ నిస్పృహ చెందనక్కర్లేదు. అర్హత వున్న వారికి అవకాశం తప్పక కలుగుతుంది. కాని కొంత ఆలశ్యం కలగవచ్చు. అసలు రాకపోదు. జీవితంలో అత్యున్నత స్థాయిని అందుకున్న ఎందరో తొలిదశలో బాధపడినవారే. అవకాశాల కొరకు ఆరాటం చెందినవారే! సంఘర్షణలకు, నిరాశా, నిస్పృహలకు గురియైన వారే! ఇందులో వొక రహస్యం వుంది. మీరు వొక విషయాన్ని గమనించాలి. మీకన్న విద్యార్హతలు గల అనేకులు మీ ముందు 'క్యూ'లో నిలబడి అవకాశాల కొరకు వున్నారన్న సంగతి మీరు గుర్తించాలి. వారికన్నా మీరు అధికత చడం యెల్లా సాధ్యపడుతుంది? వారికన్నా మీరు అధిక్యతను సాధించగలిగితే అది మీకు సాధ్యపడుతుంది అందుకు కృషి, ఏకాగ్రత, పట్టుదల అవసరం. సరియైన ప్లానింగ్ అవసరం. అదిలేకపోతే మీకన్నా క్యూ' లో వెనుకనున్నవారు ఆ అవకాశాన్ని తన్నుకు పోతారు. ప్రస్తుత ప్రపంచంలో అర్హత వున్నవారికే అవకాశాలు లభిస్తాయి. పదవులలో కొనసాగాలంటే సామర్థ్యం వుండాలి. అర్హత కలిగివుండాలి. మనకన్నా విద్యాధికులు క్యూలో మనముందు, మనవెనుక వున్నారన్న విషయం విస్మరించరాదు.

ఈ రోజులలో అనుకున్న వృత్తి, అభిలాష వున్నవృత్తి లభించడం కష్టం B.E కు ప్రయత్నించి BEd చదివిన వారున్నారు. మెడిసన్‌కు సీటురాక మెకానిక్ అయినవారున్నారు. టెక్నికల్ ఎక్స్పర్టు అవుదామనుకుని వ్యాపారులయిన వారున్నారు. కనుక మనం ఆశించిన విధంగా జరుగక పోవచ్చు. కాని మనకున్న దానిలో మనకున్న అవకాశం మేరకు మనం చేపట్టిన వృత్తికి న్యాయం చేకూర్చడం మంచిది. కాని దాని గురించి బాధపడేకన్న, వచ్చిన దాన్ని సద్వినియోగ పరచు

కొని విజయం సాధించడం ప్రాజ్ఞుల లక్షణం. అలా కాక మీరు జీవితంలో చేపట్టదలచిన వృత్తి కొరకే మీరు ప్రయత్నించదలచుకుంటే అందుకు అవిశ్రాంత కృషి సలపాలి. దీక్ష, పట్టుదల కలిగివుండాలి. వచ్చిన ప్రతి అవకాశాన్ని వినియోగించుకోవాలి. అందులో మీరే మాత్రం జాప్యం జరుపడంకాని, అశ్రద్ధ వహించడంకాని చేయరాదు. మీకన్న ఎందరో అవకాశం కొరకే అహర్నిశలు కృషి చేస్తూ వుండగా మీకా అవకాశం లభించాలనుకుంటే మీరు వారికంటే అత్యంత అధికంగా కృషి చేయాలి. ఏ మాత్రం సడలింపు చూపరాదు. నిరాశ చెందరాదు. మీ ప్రయత్నాన్ని విడచి పెట్టరాదు. విసుగు చెందరాదు.

వృత్తిపరమైన వుద్యోగాల కొరకు దినపత్రికలలో ప్రకటనలు వేస్తూ వుంటారు. వాటిని విధిగా ప్రతినిత్యము చూడాలి. అన్ని పత్రికలు కొనడం అసాధ్యం కనుక మీరు లైబ్రరీలకు వెళ్ళి పేపర్లన్నీ చూడాలి నోట్ చేసుకోవాలి. కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అనేక భాషలలో వుద్యోగాల ఖాళీలను గురించి ప్రచురిస్తూ వుంటాయి. వాటిని చూస్తూవుండాలి. ఉద్యోగాలను ప్రత్యేకంగా ప్రకటించే పత్రికలు కొన్ని వున్నాయి, అవి ప్రతివారం ప్రచురింపబడుతూ వుంటాయి. వాటిని కొని చూడాలి. మీకు ఆర్థిక యిబ్బంది వుంటే కొంతమంది నిరుద్యోగులు కలిపి చందాలు వేసుకొని ఆ పత్రికలను తెప్పించుకోవాలి' ఎంప్లాయిమెంటు న్యూస్ అన్న పత్రిక ఢిల్లీ నుండి వెలువడుతుంది. అలాగే రాష్ట్రం నుండి అనేక తెలుగు పత్రికలు ఉదాహరణకి 'ఉద్యోగ విజయాలు' వంటివి యెన్నో వెలువడుతున్నాయి.వాటిలో మీకు కావలసిన వుద్యోగావకాశాలను గురించి ప్రచురిస్తారు.

ప్రత్యేకమయిన వృత్తుల్లో, సాంకేతికపరమైన వృత్తులో ఎవరికి సంబంధించిన వృత్తుల వివరాలు వారు నోటు చేసుకోవాలి. వీటికి సంబంధించి వెలువడే కొన్ని ట్రేడ్ జర్నల్సును గురించి కూడా మీరు భోగట్టా చేసి చూడాలి.

మీరు ప్రత్యేకార్హతలు కలిగి మీ వంటివారు లేరనో, అరుదు అనో అభిప్రాయం మీకుంటే మీరు మరీ ప్రత్యేక చొరవ, శ్రద్ధ తీసుకొని అనుకూలమయిన వ్యవస్థలకు మీ అంతట మీరే అప్లికేషన్లను దాఖలు పరచుకొని అవకాశాలను చేజిక్కించుకోవాలి. అటువంటి ప్రత్యేక స్థానాలకు పత్రికా ప్రకటనలు వుండవు. మీ అప్లికేషన్లు వారు పరిశీలించి అవకాశం వుంటే వెంటనే మిమ్ములను పిలవవచ్చు. లేదా అవకాశం వున్నప్పుడు మిమ్ములను ఆహ్వానించవచ్చు. మీ అప్లికేషన్లను ఫైలు చేసి వారువుంచుతారు. అవకాశం వచ్చినప్పుడు మీకు వర్తమానం పంపుతారు. ఆ విషయాన్ని వారు మీ అప్లికేషన్ అందిన వెంటనే అందుకు సమాధానంగా మీకు తెలియజేస్తారు. ఈ విధంగా చేసిన అనేకమందికి ఉద్యోగాలు లభించాయి. వారిప్పుడు వుత్తమస్థాయిలో ఉన్నారు.

కేంద్రప్రభుత్వ సర్వీసులు, రాష్ట్రప్రభుత్వ సర్వీసులు, ప్రభుత్వ రంగవ్యవస్థలు, బ్యాంకులు, రైల్వేవుద్యోగాలకు పోటీ పరీక్షలను నిర్వహిస్తూవుంటారు. ఆయా పరీక్షలకు హాజరయి అందులో వుత్తీర్ణులయిన వారికి వుద్యోగాలు లభిస్తాయి. వీటిని కాంపిటీటివ్ టెస్టులని అంటారు. అభ్యర్థుల ఎంపికకు యూనియన్ పబ్లిక్ సర్వీసు కమీషన్ రైల్వే రిక్రూట్‌మెంటు బోర్డులు, బ్యాంకింగ్ సర్వీసస్ రిక్రూట్‌మెంటుబోర్డులు, ఇన్సూరెన్సు రిక్రూట్‌మెంటు బోర్డులు దేశవ్యాప్తంగా పోటీపరీక్షలని నిర్వహిస్తాయి. కొన్ని వుద్యోగాలకు డిగ్రీ అవసరమయితే మరికొన్ని వుద్యోగాలకు టెన్తుక్లాసు వరకు చదివితే చాలు. కొన్ని సర్వీసులకు ప్రతి సంవత్సరం విధిగా పోటీ పరీక్షలు నిర్వహించబడతాయి. వాటిని గుర్తించి విద్యార్థులు ఆయాపోటీ పరీక్షలకు హాజరు కావాలి. వీటికి శిక్షణ యిచ్చేందుకు వేరే కోచింగ్ సెంటర్లు వున్నాయి. అక్కడ ట్యూషన్ తీసుకోవచ్చు. ఏదయినా వుద్యోగాన్వేషణకు శ్రద్ధ, దీక్ష, పట్టుదల మెలుకువ, తెలివితేటలు వుండాలి బద్ధకం పనికిరాదు. అన్ని విషయాలు [illegible] ప్పుడిక ప్పుడు [illegible] [illegible] ప్రముఖ దినపత్రి [illegible]

వీటికి ప్రత్యేక కాంపిటేటివ్ సక్సెస్ వంటి పుస్తకాలు, జనరల్ నాలెడ్జి వంటి పుస్తకాలు వున్నాయి. వాటిని విధిగా చదవాలి. వాటిలో యీ పరీక్షలకి సంబంధించిన వివరాలు యిస్తారు. అందులో మోడల్ పేపర్సు వుంటాయి. వాటికి సమాధానాలుంటాయి.

ప్రతి సంవత్సరం పై నుదహరించిన సర్వీసులకు వేల కొలది వుద్యోగాలు ఖాళీలుంటాయి. వాటిని తెలుసుకొని వాటికి సకాలంలో అప్లికేషన్లు దాఖలు చేసుకొని వుద్యోగాలను సంపాదించుకోవాలి. కొంతమంది దృష్టిలో పోటీ పరీక్షలలో నెగ్గాలంటే కేవలం మెరిట్ మాత్రమే చాలదని యింకా యెన్నో యితర అర్హతలు లంచాలు. రికమెండేషనులు వంటి వెన్నో వుండాలనే అపోహ వుంది. మెరిట్ వున్నవారిని విస్మరించడం అంటూ జరుగదు. ఎక్కడయినా సరే మెరిట్‌ని గుర్తించకపోవడం అంటూ జరుగదు. అలాగంటే కొందరు వొప్పుకోరు మంత్రుల రికమెండేషన్ల ముందు మా మెరిట్ ఏం పనిచేస్తుందండి అని నిరాశ వ్యక్తపరుస్తారు. మరికొందరు ఆయన బాగా లంచం పెట్టి ఆ వుద్యోగాన్ని వారి అబ్బాయికి వేయించుకున్నాడు. అని అనడం మనం తరచు వింటూ వుంటాం. అందులోని నిజానిజాలు దైవానికే తెలుసు అధికారంలో వున్నవారు అవినీతికి పాల్పడితే ఆ పనిలో వారిని అవరోధించేవారుండరు. కంచే చేను మేస్తే యేం చేస్తాం. మనకు వుంచిన కాపాలా ఎస్కార్టే మనకే హాని తలపెడితే ఏం జరుగుతుందో మనకి తెలుసు.

ఎక్కడో వొకచోట జరిగిన సంఘటనే అన్నిచోట్ల జరుగుతుందని భావించరాదు. అధికారులలో కూడా అందరూ అవినీతిపరులే వుండరు కదా? అలాగే వుద్యోగాన్వేషితులందరూ కూడా విశేషార్హతలు కలిగినవారే కాకపోవచ్చును కదా?

పోటీ పరీక్షలు మన వుద్యోగాలకు అవరోధాలుగా భావించరాదు. అవి [illegible] భావం లుగా [illegible] వాలి.

'ఆత్మవిశ్వాసమే' మీ విజయరహస్యం

ప్రతివ్యక్తి తన జీవితంలో విజయవంతంగా ఏ అడ్డంకులూ లేకుండా సాగి పోవాలంటే 'ఆత్మవిశ్వాసం' ముఖ్యమని వేరే చెప్పనక్కర్లేదు.

డిగ్రీలు, పిహెచ్‌డీలు చెయ్యగానే సరిపోదు. దానికితోడు తగిన ధారణ, ఆత్మవిశ్వాసం వుంటేనే ఆ వ్యక్తికి మనుగడ కేవలం కానీ సంపాదనలేకుండా, కడుపులో అక్షరంముక్క లేకపోయినా ప్రస్తుతం అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తుల చరిత్ర తిరగేస్తే కేవలం ఆత్మవిశ్వాసం (Self-confidence) మాత్రమే వాళ్ళ విజయ రహస్యం అని తెలుసుకోవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసం లేని వ్యక్తులంతా 'ఆత్మన్యూనతా భావం'తో బాధపడేవారే ఈ ఆత్మ న్యూనతా భావం కలగటానికి ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో కారణం వుండవచ్చు. శారీరక లోపాలు సైతం దీనికి దారి తీయవచ్చు. ఆర్థిక సమస్యలు, అనక్షరాస్యత సైతం ఈ న్యూనతా భావాన్ని పెంచి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరుగున పరుస్తాయి అయితే ప్రతి వ్యక్తిలో కూడా అద్భుతమైన తెలివితేటలు, మేధస్సు నిక్షిప్తమై వున్నాయి కేవలం ఆత్మవిశ్వాసంతో పూనుకున్నప్పుడే అవన్నీ బైట పడతాయి. ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు గుర్తించండి. మీలో బలహీనతలు గుర్తించి వాటిని సమాధి చెయ్యండి. మీ ప్రతిభాసామర్థ్యాలను మీరేగుర్తించి గర్వపడండి. మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేసుకుంటే చాలు- ఇతరులు మీ గురించి ఏమను కొనేదీ పట్టించుకోకండి. మీలో ఇంతవరకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసిన పరిస్థితులేమిటో కాగితం మీద రాసుకోండి వీలువెంట ఒక్కొక్కదాన్ని అధిగమించండి.

మీ ప్రతిభా, సామర్థ్యాలకు నిర్దిష్ట రూపం ఇవ్వండి. మీ ఆలోచనలకు నిర్ణయాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తించకండి. సద్విమర్శలు స్వీకరించండి. పనిగట్టుకు కువిమర్శలు చేసేవారిని దూరంగా వుంచండి, అప్పుడే మీలో తగిన ఆత్మవిశ్వాసం నెలకొంటుంది ఏ పని ప్రారంభించినా దాన్ని సవ్యంగా పూర్తిచెయ్యగలమన్న ధీమాతోనే ప్రారంభించండి ఒక వేళ పరిస్థితులు అనుకూలించక అందు విఫలమైనా అధైర్యపడక మరో అవకాశం వచ్చినప్పుడు విజయం సాధించవచ్చునన్న ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నెలకొల్పుకోండి.

మీరు ముందుగా ప్రముఖుల చరిత్రతో కొంత ప్రేరణ పొందండి. నడక నేర్చుకునే పసివాడి లగాయతూ అమెరికా మార్గం కనుగొన్న కొలంబస్ వరకూ ఆత్మవిశ్వాసంతోనే ప్రతిబంధకాల్ని ఎదురించి విజేతలయ్యారు.

ఒలింపిక్స్‌లో పరుగుపందెంలో బంగారు పతకం పొందిన రుడాల్ఫ చిన్నతనంలోనే పోలియో వ్యాధికి గురయినప్పటికీ కేవలం కార్యదీక్ష, ఆత్మవిశ్వాసం తోనే ఆమె అంతటి అత్యున్నత శిఖరాల్ని చేరుకోగలిగింది. కొంతమంది తమలో వున్న బలహీనతల జోలికి పోకుండా ఇతర రంగాలలో తమ సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ఉదాహరణకి చదువులో వెనకబడ్డ వ్యక్తి ఆటలలో లేదా మరోరంగంలో తన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసానికి ముందుగా మీలో వున్న పిరికి మనస్తత్వాన్ని తొలగించుకోండి సోమరితనాన్ని వదిలి పెట్టండి. మీలో నిక్షిప్తమై మిమ్మల్ని భూతాల్లా కాల్చుకుతింటున్న సిగ్గు, బిడియాల్ని సమాధి చెయ్యండి, రాజకీయనాయకులు, ధనవంతులు, ఉన్నతోద్యోగులు, పారిశ్రామికవేత్తలు వాళ్ళంతా తనకంటే గొప్పవాళ్ళు-తను అల్పుడు అన్న భావాన్ని సామాన్యుడు మార్చుకోవాలి ఆర్థికపరంగా, కులపరంగా తాము తక్కువవారమనుకొని తమకున్న అవకాశాల్ని కాలదన్నుకోరాదు. ఇటువంటి వ్యక్తులు జీవితంలో ఏ గుర్తింపూలేకనే మిగిలిపోవటానికి కారణం ఆత్మన్యూనతా భావం లోపించిన ఆత్మవిశ్వాసం.

మిమ్మల్ని మీరు ఈ సమాజంలో ఉన్నత శ్రేణిలో ఊహించుకోండి. మీ మదిలో దురభిప్రాయాల్ని పారద్రోలండి. క్రొత్త వ్యక్తుల్ని కలుసుకోటానికి, కొత్త జీవితం ప్రారంభించటానికి సంసిద్ధులుకండి. మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకునే అసహ్యకరమైన మనస్తత్వాన్ని ఇప్పుడే ఈరోజే, ఇక్కడే త్రోసి పుచ్చండి. సిగ్గుతో, పిరికితనంతో, ఇన్నాళ్ళు కనీసం ప్రయత్నం కూడా చెయ్యకుండా, మీ మనసులోనే అణచి వేసుకున్న విషయాన్ని వెలికి తీయండి.

మీరు ఫలానాది సాధించాలన్న దృఢ నిశ్చయానికి వచ్చేసినపుడే 90% విజయం సాధించినట్టే లెక్క. మీరు లక్ష్యసాధనకు పూనుకోగానే మీ శరీర యంత్రాంగం అందుకు అనుగుణంగానే స్పందిస్తుంది. విజయం మీకు తథ్యం. మీ ఆత్మ విశ్వాసమే మీకు శ్రీరామరక్ష.

నిశ్చితధృక్పథం
విజయానికి సోపానం

'యద్భావం తద్భవతి' అన్నారు. అంటే మనం ఏ విధంగా తలిస్తే అదే విధంగా జరుగుతుందని తాత్పర్యం. ఈరోజున మనం యిలా వుండడానికి కారణం మన పూర్వులు మనల్ని గురించి యీ విధంగా వుండాలని అనుకోవడమే! మనం యెలా తలిస్తే అలాగే జరుగుతుంది.

మనం మద్రాసు నుంచి హైదరాబాదు వెళ్ళాలి అనుకోండి. అది మన ఆలోచనా ధోరణి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అంటే కారులో వెళ్ళాలా, రైల్లో వెళ్ళాలా, బస్సులో వెళ్ళాలా లేక విమానంలో వెళ్ళాలా అని మనం నిర్ణయించుకోవడం మీద అది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఒకసారి మనం వొక నిర్ణయం తీసుకుంటే దానికి తగిన విధంగా మన యేర్పాట్లు కూడా చేసుకోవాల్సి వుంటుంది. మనం ఏ రకమైన ప్రయాణం చేసినా మనం గమ్యం క్షేమంగా సత్వరం చేరే విధంగా వుండాలి.మనకి నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఏ విధమయిన సందేహాలు వుండరాదు. కారులో ప్రయాణము చేయాలని నిర్ణయించుకున్న తరువాత ఆకారు మధ్యలో చెడిపోతుందేమో అనో, రైల్లో ప్రయాణం చేస్తే రైలు పట్టాలు తప్పిపోతుందేమో అనే సందేహాలుండరాదు. విమానంలో వెళ్ళితే వొకవేళ విమానం కూలిపోతుందేమో? అనే సందేహాలు మంచివి కావు.

అదే విధంగా మనం జీవితంలో ఏదో కావాలని అనుకుంటే, లేదా ఏదయినా బృహత్పథకం సాధించాలనుకుంటే మీరు దృఢచిత్తులై వుండాలి.

దానిని గురించిన సమగ్రమయిన ఆలోచన మనకుండాలి. దానికి తగ్గ సరం జామాను మనం సమకూర్చుకోవాలి. అన్ని సక్రమంగా జరుగుతాయనే విశ్వాసం ముందుగా మనలో ఏర్పడాలి. మొదట్లోనే మనకెదురయ్యే అవాంతరాలను గురించి అంచనా వేసుకోరాదు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగి పోవాలి. లేకపోతే అడుగులోనే హంసపాదు అవుతుంది. 'ధైర్యే సాహసే లక్ష్మీ' అన్నారు. ధైర్యంగా ముందుకు సాగిపోవాలి. ప్రతి పనిలోనూ రిస్కు ఉంటుంది. అల్లాగని మన ప్రయత్నం మానరాదు. సాహసం చేయకపోతే నశేమిరా ఏ పనీ చేయలేం. 'కష్టేఫలే' అన్నారు. కష్టపడితే గాని ఫలితంరాదు. అపాయం అనుకుంటూ కూర్చుంటే మనం ఏ పనినీ సాధించలేం. ధైర్యవంతులనే లక్ష్మి వరిస్తుంది. విజయం వరిస్తుంది.

చిన్నతనంలో సైన్సుమీద మీకు అభిలాష వుంటే మీరు కాలేజీలో చేరినాకా మీకు సైన్సుమీదే మక్కువ హెచ్చుగా వుంటుంది. సైన్సు గ్రాడ్యుయేటుగా ఉత్తీర్ణులయితే మీరు మెడికల్ కాలేజీలో చేరుతారు. డాక్టరు పరీక్షలు రాసి ప్రముఖవైద్య వృద్ధిని చేబడతారు. ఆ విధంగా ప్లానింగ్ చేసుకోవడంలో తప్పులేదు. డాక్టర్లకు సంఘంలో యెంతో విలు వుంది. ప్రపంచంలో ఏ ప్రాంతానికెళ్ళిన డాక్టరు చలామణి అవుతాడు. అతనికి తగిన గౌరవం అతనికుంది. అది ప్రతి వ్యక్తికి సాధ్యపడేది కాదు. అందరికి అదృష్టం అన్నది సమాన పరిధిలో వరించదు. డాక్టరు అయితే ఉద్యోగం చేయవచ్చు. కాకపోతే ప్రయివేటు ప్రాక్టీసు నెలకొల్ప వచ్చు. మన దేశం అభివృద్ధి చెందుతున్నదేశం. స్వయం ఉపాధి పథకా లకు మనదేశం ఎంతో దోహదం చేస్తూంది. ఉద్యోగం రానంత మాత్రాన నిరుత్సాహపడనవసరంలేదు. స్వయం ఉపాధి పథకాలను అనుసరించవచ్చు. పర్మనెంటు ఉద్యోగం వచ్చేంతవరకు మనకు చేతనయిన పనిని చేసు కుంటూ జీవనోపాధి గడుపవచ్చు.

మనిషికి పిరికితనం, భయం శత్రువులు. అవి రెండు అతని పురోభివృద్ధికి ఆటంకాలు. మన పంథాలో మనమే యెంచుకు ముందుగా అవరోధాలను ఏర్పాటు చేసుకోవడం? మనం మన మార్గంలో పురోగమిస్తూ ఉంటే మనకి అవరోధాలు ఎదురయితే వాటిని అధిగమించి ముందుకు సాగిపోవడం యెల్లాగానని ఆలోచించాలి. అవరోధాలు వచ్చిన పిమ్మట వాటిని గురించి ఆలోచించాలి. అంతేగాని ముందరనుంచే అవరోధాలను గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే మనం కొద్దిపాటిగా కూడా పురోగమించలేం. అవరోధాలు రాకముందే వాటిని గురించి ఆలోచించడం [illegible] పడి కూర్చోవడం పిరికి పందలు, తెలివితక్కువవారు చేసేపని.

జేమ్సుఎలెన్ అన్నట్లుగా ఎల్లప్పుడు మంచి కలలు కనకండి. అ[illegible]రంగా జరగాలని ఆశించండి. మీ ఆశయం నెరవేరాలని యోచించండి. [illegible]న మీ ఆశయసిద్ధిలో అనేక లోటుపాట్లు వొడుదుడుకులు రావచ్చు కాని ఆశయాన్ని మాత్రం త్యజించరాదు.

చాలామందికి పొరపాటు అభిప్రాయం వొకటుంది. అది పుస్తకాలకు అంకితమవుతేగాని విజ్ఞానవంతుడు కాలేడని అతనికి మంచి భవిష్యత్తు లేదని అది పొరపాటు. మాకు తెలిసిన దంపతులున్నారు. వారికి మగ సంతానం కావాలని కోరికవుండేది. కొడుకు పుట్టాక అతడు అతి మేధావంతుడు కావాలని కోరారు. అతని విద్యాభ్యాసకాలంలో స్కూలు పరీక్షలలో అతనికి అతి తక్కువ మార్కులు రావడంతో ఎందరిచేతో ట్యూషన్ చెప్పించి వొక్కొక్క క్లాసు దాటించేవారు. ఎంతో కష్టంతో స్కూలుఫైనలు పరీక్షను గట్టెక్కించారు. తరువాత యూనివర్శిటీకాలేజీలో చేరాడు. అక్కడ కూడా అతను సరిగ్గాలేడు. సరే అతణ్ణి మార్చే ప్రయత్నం చేశారు

చాలా రోజుల తరువాత ఆ కుర్రాడి తల్లిదండ్రులు వొక ఫుట్‌బాల్ మేచ్ చూడడానికి వెళ్ళారు. అక్కడ ఆ మేచ్‌లో వాళ్ళ అబ్బాయి కూడా పాల్గొంటున్నాడు. జనం విపరీతంగా, క్రిక్కిరిసి పోయివున్నారు. ప్రతివొక్కరు వీళ్ళ అబ్బాయిని గురించే మాట్లాడుతూ అతని ఆటలోని

చాకచక్యాన్ని గురించి ప్రశంసిస్తూ అబ్బాయెవరే యీ కుర్రాడు బాగులా వున్నాడు. అన్ని గోల్స్ యీ కుర్రాడే చేసి తన టీంకు మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు తెచ్చిపెట్టాడు. అని ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తూవుంటే ఆ తల్లిదండ్రులు ఉప్పొంగిపోయారు. చదువులో కాకపోయినా ఆటలో 'జీని యస్' అని పదిమందిచేత అనిపించుకున్నాడు. తల్లిదండ్రులు యోచించిన జీనియస్ వాక్యార్థంతే ఆతను జీనియస్ అనిపించుకున్నది మరో రంగం కనుక మనం వొకటి తలిస్తే దైవం మరొకటి చేస్తాడు. అనేదానికిదే మంచి తార్కాణం!

కనుక ఏ రంగంలోనైనా సరే జీనియస్ కావాలంటే పుష్కలంగా లోకజ్ఞానం 'కామన్‌సెన్స్' వుండాలన్నది సత్యం కనుక మీరేపనిని చేయా లనుకున్నా సరే దృఢసంకల్పంతోపాటు విజయం తథ్యం అన్న అంకిత భావంతోనే ఏ పనైనా చేయాలి అపజయం పొందుతామేమో అనే అను మానంతో ఏపని చేపట్టరాదు. అది మానసిక దౌర్బల్యానికి లక్షణం. పురో భివృద్ధికి అడ్డంకం. ఆత్మవిశ్వాసానికి అవరోధం. మన ధ్యేయంమీద మనకి నమ్మకం ఉండాలి. మనశక్తిమీద మనకి విశ్వాసం ఉండాలి. చంద్ర మండలాన్ని అందుకోవాలని యత్నిస్తే కనీసం కొండ అంచునైనా తాక గలుతాం.

భగవంతుడు తమకు తాము సహాయంచేసుకుంటే. తానుకూడా సహాయపడతాడు. శుష్కవచనాలు నిష్ప్రయోజనం. అనుభవం అనుసర ణీయం. మూఢనమ్మకాలు పనికిరావు. కాలంకోసం ఆగరాదు. ఏదో వొక పని చేస్తూనే వుండాలి. మంచి ముహూర్తం అని ఆగరాదు. అవకాశం వస్తే విడిచిపెట్టరాదు. జ్యోతిష్కులను, హస్తసాముద్రికులను అడగరాదు అన్ని రోజులు మంచివే. నెపోలియన్ అన్నట్లు దృఢసంకల్పానికి మించిన మంచి ముహూర్తం వేరొకటిలేదు. ఆత్మవిశ్వాసం ముఖ్యం.

—X—

కృషి, ప్రపంచజ్ఞానం విజయానికి మార్గాలు

కష్టపడి యేదయినా ఫలితం సాధిస్తే దానికుండే విలువ ఆనందం చెప్పనలివికాదు. ఎవరో కష్టపడితే దాని ఫలితాన్ని మనం పొందితే దానిలో థ్రిల్ ఉండదు. మనం చిన్నయిల్లు కట్టుకుంటే అందులో ఉండే ఆనందం, సుఖం అంతస్తుల్లో ఉన్న అద్దెయిళ్ళలో ఉండదు. అందుకే స్వంతయిల్లు, అద్దెకొంప అని అన్నారు. స్వంతయిల్లు అన్నది స్వంత కృషితో స్వంత సంపాదనతో, లభించిన స్వార్జితపు ఆస్తి, దానిలోని విలువ అపారం

ఇక్కడ సోమర్‌సెట్ మాఘం అనే ప్రఖ్యాత ఆంగ్లరచయిత చెప్పిన చిన్న ఉదాహరణను మీకు తెలుపుతాను. ఆయన 'దివర్జెర్' అనే చిన్న కథానికను రాసాడు. ఆ కథలో 'జాన్‌స్మిత్' అనే అతను చర్చిలో ఒక 'వర్జెర్'గా నియమింపబడ్డాడు. 'వర్జెర్' అంటే చర్చిలోఉండే ఒక ఉద్యోగి. అతనిపని చర్చికివచ్చే వారికి వారి వారి పీట్లు వారికి చూపడం. ఇదిచాలా తేలికయినపని. ఒకరోజున ఆ చర్చి పాస్టర్ ఒక ఉత్తర్వును జారీచేస్తూ అక్కడ (చర్చిలో) ప్రతి ఉద్యోగి విద్యావంతుడయి ఉండాలి అని తెలియపరిచారు. ఒకవేళ యెవరయినా విద్యావంతులుకాని యెడల ఫలానా తేదీలోగా వారు ఆ అర్హతను పొందాలి అని ఉదహరించారు. ఆ గడువు పూర్తయింది పాస్టర్ 'జాన్‌స్మిత్'కు కబురు పంపించాడు. స్మిత్ వచ్చాడు నీవు విద్యార్హతను పొందావా? అని ప్రశ్నించాడు. 'స్మిత్'లేదని సమాధానమిచ్చాడు. వెంటనే పాస్టర్ అతనిని ఉద్యోగంలోంచి బర్తరఫ్ చేసాడు. అతనికి యివ్వవలసిన జీతం, బత్తాలు యిచ్చివేశాడు.

ఆరోజు చాలా గడ్డురోజు స్మిత్‌కి వో సిగరెట్ కావలసి వచ్చింది. దగ్గరలో సిగరెట్ అమ్మేకొట్టులేదు. అప్పుడతనికి అనిపించింది తనేకాదు సిగరెట్టుకోసం తపించిపోయే వారెందరో ఉన్నారని, వెంటనే అతను తన వద్దనున్న స్వల్పపైకంతో సిగరెట్టు దుకాణాన్ని ప్రారంభించాడు. అతి త్వరితగతిని లండన్ నగరం యావత్తు ప్రతి వీధిలోనూ ఒక సిగరెట్టు

మకాణం వెలిసింది. ఒకరోజున 'స్మిత్' అక్కడ వున్న బ్యాంకు మేనేజరు అతణ్ని పిలిచి బ్యాంకులో నీ అకౌంటు యెంతవుందో తెలుసా? అని అడిగాడు. 'చెప్పండి' అన్నాడు స్మిత్ నువ్వు వూహించలేనంతగా పెరిగింది ఆ సొమ్మును నేను చెప్పినరీతిలో వినియోగించు అని సలహా ఇచ్చాడు. అయినా నీకున్న బ్యాంకు విల్వలను గురించి నీకు యెప్పటి కప్పుడు తెలియజేస్తున్నామే గమనించలేదా? అని మేనేజరు అడిగాడు. ఏవో కాగితాలు నాకు అందుతున్నాయి కాని అందులో యేముందో నాకు అర్థం కావడంలేదు. అన్నాడు 'స్మిత్'. ఆమాట విన్న మేనేజరు విస్మయం చెందాడు. 'స్మిత్' నువ్వే చదువుకొనివుంటే యెంత గొప్పవాడి వయ్యేవాడినో తెలుసా? అన్నాడు.

'తెలుసా' చర్చిలో ఒక వర్జర్ అయ్యేవాడివి అని సమాధానం చెప్పాడు.

మనిషికి చదువుకన్నా ముఖ్యంగా కావలసింది ప్రపంచజ్ఞానం బ్రతుకు తెరువు తెలుసుకోవడం. కోట్లార్జించిన వారంతా విద్యావంతులా? విజ్ఞానవంతులా? మేధావులా? ఎన్ని యూనివర్శిటీ డిగ్రీలున్నా ప్రపంచంలో బ్రతికేతీరు తెలియకపోతే వృథా. వారు కేవలం డిగ్రీలున్న మేధావులు మాత్రమే

ప్రపంచజ్ఞానం ఉంటే జీవితంలో యెదురయ్యే అనేక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఎంతో పురోగామించవచ్చు విజయాన్ని సాధించవచ్చు.

తెలివి సంపాదించడానికి రేపటివరకు ఆలస్యం చెయ్యకు. రేపటి సూర్యోదయాన్ని నువ్వు చూస్తాననే నమ్మకం యేది?

మనిషికి మంచి మిత్రులెవరో తెలుసా? అతనికున్న పదివేళ్ళు. మనదారిలో అడ్డంకేఉంటే ఆ ప్రక్కనుండి వెళ్ళాలి. లేదా అడ్డంకిని దాట గలిగి ఉండాలి. అంతేగాని దానిచూసి భీతిచెందకూడదని మనకి తెలిపేదే ప్రపంచజ్ఞానం. దానినే కామన్‌సెన్సు అంటారు. ఒకపద్ధతిలో సాధించ

లేకపోతే మరో పద్ధతిని యెంచుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద డిగ్రీలున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ప్రతినిత్యం మనకు యెదురయ్యే సమస్యలను సమర్థవంతంగా పరిష్కరించడానికి యూనివర్సిటీ డిగ్రీలేవుండనక్కర్లేదు. కామన్ సెన్సువుంటే చాలు. అలాగని వట్టి కామన్ సెన్సు మాత్రం వుంటే చాలదు. దానికి తగ్గ పురుష ప్రయత్నం, కృషి (ఇండస్ట్రీ) కూడా ఉండాలి. ఇండస్ట్రీ, కామన్ సెన్సు కలిస్తేనే వ్యక్తి సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అనువవుతుంది.

జీవితంలో మనం చేసే వ్యాపారంలో మనం చేసే కృషియెంతో సహకరిస్తుంది. తెలివితేటలు కూడా అవసరమే. కాని జీవితంలో విజయం సాధించడానికి కృషితోపాటు, విజ్ఞానం కూడా వుండాలి అనేక యితర పనులు విజ్ఞానంతో సాధించవచ్చు. ప్రతివాడు పైకి రావాలంటే తాను జీనియస్ కానక్కర్లేదు. కృషి, సామాన్యమయిన తెలివితేటలు వుంటే చాలు.

ఒక ఆంగ్ల రచయిత అన్నట్లుగా 'వ్యక్తి ప్రగతికి అతని కృషి ప్రధానం అది దేహానికి ప్రాణం వంటిది. గేహానికి పునాది వంటిది. గేహం అంటే ఇల్లని అర్థం విషయాన్ని పొడిగించటం, ఆలస్యం చేయడం శత్రువు వంటిది. ఏ విషయాన్ని రేపు చేద్దాంలే అని అశ్రద్ధ చేయకూడదు. రేపు చేయవలసింది యీ రోజు చేయాలి. వాయిదా పద్ధతి అభిలాషణీయంకాదు.

సామాన్యంగా బిజినెస్ చేసే వ్యక్తులు చురుకుగాను, కళాకారులు మెతగ్గాను వుంటారని ప్రతీతి రేనాల్డ్స్ అనే గొప్ప పెయింటరు యిలా అన్నాడు. నువ్వు గొప్ప కళాకారుడివయితే నువ్వు చేసే కృషి నీ గొప్పతనాన్ని యినుమడిస్తుంది. నువ్వు సామాన్య కళాకారుడివైతే నీ కృషి నీలోపాలను సరిదిద్దుతుంది. నీ కృషికూడా సక్రమమైన మార్గంలో జరపాలి. జర్మన్ జనరల్ ఫీల్డు మార్షల్ మాంటిగోమరీ అనే మిలిటరీ జనరల్ తాను వ్రాసిన "మెమొయిర్సు" అనే గ్రంథంలో యిలా పేర్కొన్నాడు. "నేను నా సైన్యాన్ని నాలుగు తరగతులుగా విభజిస్తాను తెలివైన వారు, తెలివి తక్కువవారు, శ్రమచేసేవారు, మెతకగా వుండేవారు—

ప్రతి మిలటరీ ఆఫీసరుకు వీటిలో యేవేండో తప్పకవుంటాయి. శ్రమ చేయగలిగి తెలివితేటలు కలిగిన వారిని పైపదవులకు వినియోగిస్తాను. తెలివి తక్కువవారిని, మెతకగావున్న బద్ధకిస్టులని యితర పనులకు వినియోగిస్తాను. బాగా తెలివితేటలుండి, బద్ధకం వున్న వారిని అత్యంత కీలక స్థానంలో వుంచుతాను. ఎందుకంటే అలాంటివారికి బుద్ధిబలంతోపాటు. గుండెధైర్యంకూడా వుంటుంది. కాని అతి చురుకుగా వున్న మూర్ఖుణ్ని వెంటనే ఉద్యోగంలోంచి తీసేస్తాను.

మనిషిని మహోన్నత స్థితికి తీసుకుని వెళ్ళగలిగింది అతని అవిరళ కృషి, ప్రపంచజ్ఞానం అన్నిటికంటే గర్హనీయమయినది, వ్యక్తిలోని అతిసున్నితత్వం (సెన్సిటివిటీ). అటువంటి ప్రకృతి వున్నవారు సమాజంలో పురోగమించలేరు. ఢక్కామొక్కలు తినలేరు. జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే మనిషి యెంతోధృఢ చిత్తుడయివుండాలి. దేనికీ చలించరాదు. సామాన్యంగా భారతీయులు స్వభావ సిద్ధంగా అతి సున్నిత హృదయులు. ప్రతి చిన్న విషయానికి అమితంగా స్పందిస్తారు. అది వారి సహజగుణం. వారు చాలా స్వల్ప విషయాలకు మనస్తాపం చెందుతారు విమర్శలే మనల్ని పురోగమింప చేస్తాయి. మనధ్యేయం పురోగమనం. ఇతరులు యేదో అనుకుంటారని మనం మన విధ్యుక్తధర్మాన్ని నిర్వర్తించకుండా వుండరాదు. మనం మనవోర్పును. సహనాన్ని పోగొట్టుకొనరాదు. భారతదేశం ప్రపంచ దేశాలతో పోల్చిచూస్తే అతి పేదదేశం. కృషిచేస్తేనేగాని మనకి భవిష్యత్తులేదు. సహనం కోల్పోతే దూషణాలకి దిగాల్సివస్తుంది. అది అనర్థదాయకం. మనం బగ్గవాదులుగా వుండరాదు. కార్యసాధకులుగా వుండాలి. మనకర్తవ్యాన్ని విస్మరించరాదు. దౌర్జన్యం నిషేధం దౌర్జన్యానికి పాల్పడితే దానికి అంతం లేదు. ఒక నిర్దిష్టమయిన స్వరూపంగాని స్వభావంగాని, పరిమితిగాని లేదు. అది మన ధ్యేయానికి, కర్తవ్యానికి, ప్రగతికి అవరోధం. అది ప్రాణాలకే ముప్పుతేవచ్చు. ఆస్తులను ఆహుతి చేయవచ్చు, అత్యంత ప్రీతికరమయిన వస్తువులను అంతం చేసి అంతులేని అఘాయిత్యాలకు దారి తీయవచ్చును.

దౌర్జన్యం, ఒక మానలం వంటిది దేనిని నాశనం చేస్తుందో చెప్పలేం. దవానలం సర్వశ్యాన్ని దహించి వేస్తుంది.

భారతీయులలో సంస్కార ప్రభావం సహజంగా మనకి గోచరిస్తూ వుంటుంది మన సంస్కృతికి కట్టుబడి ప్రతి పనిని చేస్తూ వుంటాం. అందుకు భిన్నంగా ప్రవర్తించడానికి మన సంస్కారం వొప్పదు దీనికి మూలకారణం మనం యెల్లప్పుడూ అవతలివారి ధృక్పధాన్ని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకొని ఆలోచిస్తాం ఇతరులు అలాగ చేయరు. వారెంతసేపూ వారి ధృక్పదం నుంచే ఆలోచిస్తూ వుంటారు. భారతీయులు ప్రతి విషయంలోనూ రాజీకి అంగీకరిస్తారు మొండి పట్టుదలకు పోరు. వారిది హెచ్చుగా రేషనల్ ధృక్పధం హేతువాదానికి బద్ధులవుతారు. పిడివాదానికి వుపక్రమించరు. అందుకొరకే ప్రపంచ దేశాలన్నీ భారతదేశం వైపు మొగ్గుచూపుతాయి భారతదేశం యొక్క సంహా సంప్రతింపులకు అత్యంత నైతిక విలువలను యిస్తాయి. మన అలీన విధానాలను ప్రపంచ దేశాలన్నీ అంగీకరించాయి, పాటిస్తున్నాయి. మనది భిన్నత్వంలో యేకత్వాన్ని దర్శించే సిద్ధాంతం. ఇతరులది ఏకత్వంలో భిన్నత్వాన్ని వూహించే నైజం. మనం అందర్నీ సరియైన ధృక్పధంతో అర్థంచేసుకుంటాం తదనుగుణంగా వారితో వ్యవహరిస్తాం. అర్థం చేసుకోలేకపోతేనే తగాదాలు వస్తాయి. సక్రమంగా అర్థం చేసుకుంటే అసలు తగాదాలే వుండవు ప్రతి తగాదా తీసుకోండి యిరు పక్షాల వారుకూడా సగం 'రైటు'గాను సగం 'రాంగ్'గాను వుంటారు. ఆ రెంటిని సమన్వయపరచగలిగితే తగాదాలే వుండవు. ప్రతివారు తాము సంపూర్ణంగా 'రైటు'అని అవతలివారు సంపూర్ణంగా 'రాంగ్'అనే భావనవుంటే తగాదాలు యేర్పడే అవకాశమే వుండదు. అయితే మూర్ఖపు పట్టుదలలకు పోతే మాత్రం చెప్పలేం!

మనిషికి వాచాలత పనికిరాదు. దుర్భాషాప్రయోగం వుండరాదు. అతివాదము అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. అనర్థాలను అవకాశాలని కల్పి స్తుం [illegible]

కొంతవు ప్ర[illegible] ఉన్న విషయా[illegible] తెల్లుము[illegible], [illegible]

దేవుళ్ళమీద వొట్లు పెట్టేస్తూంటారు. అది అసమర్థతకు లక్షణం. అవివేకం. అనుచితం, అసందర్భం.

మనల్ని బ్రిటీష్‌వారు పరిపాలించినప్పుడు ఆ దేశపు మిలటరీ ఆఫీసర్లు తరుచు ఆంగ్ల పదాలనుపయోగిస్తూ మన ఆఫీసర్లను కించపరుస్తూ వుండేవారు. వారికి దుర్భాషలాడడం సరదా, అలవాటు. వాటిని గురించి యెప్పుడూ సీరియస్‌గా ఆలోచించేవారు కారు. కాని మన ఆఫీసర్లుమాత్రం వాటిని అభ్యంతరాలుగా భావించేవారు. కాని యేమీ యెదురు చెప్పలేక వాటిని విని వోర్పుతో భరించేవారు. బ్రిటీష్‌వారు అందుకు తరువాతనైనా పశ్చాత్తాపం చెందేవారుకారు అది వారికి అలవాటే గనక. తప్పుగా భావించేవారు కాదు గనక వారి దృష్టిలో మాటలు గాలిలో కలసిపోయేవే వాటిని గురించి బాధపడడం దేనికి అనుకుంటారు కాని భారతీయ సాంప్రదాయం అందుకు విరుద్ధం. మనం యెవర్నీ మాట అన్నం, యెవరి చేత మాట పడం. మాటపడితే మనస్తాపం పెరుగుతుంది. బ్రిటీష్‌వారు మాటలను పట్టించుకోరు. వారు ఫీలవరు వారి చర్మం దళసరి మన పుట్టుకను గురించి యెవరయినా అపార్థంగా మాటాడితే మనం సహించం, కాని వారిలో(బ్రిటిష్) 'బాస్టర్డ్' అన్న మాటను అతి సులువుగా, సహజ ధోరణిలో వాడేస్తూ వుంటారు. అది మన భాషలో ఘోరమయిన తిట్టు

సంస్కారం మనలో వున్నప్పుడు మన మాటలుకూడా సంస్కారవంతంగానే వెలువడుతాయి. మన మాటలని. చేతలని అతి జాగ్రత్తగా చూచుకుంటాం.

మనలో ప్రతి ఒక్కరు మాటలలో, చేతలలోకూడా జాగ్రత్త, సంస్కారం ప్రదర్శిస్తే దేశంలో తగాదాలేవుండవు. సహృదృావం శాంతవిస్తూ దేశంలో సౌభ్రాతృత్వం వర్థిల్లుతూ వుంటుంది. దేశం సుభిక్షంగా, సుసంపన్నంగా, శాంతిభద్రతలలో విలసిల్లుతూ వుంటుంది. ఆవేశకావేశాలకు తావుండదు. అకాలికి తావుండదు. అరాచకత్వం వుండదు. సామరస్యత పెరుగుతుంది. దేశంయొక్క ఔన్నత్యం, గౌరవం ప్రపాదపడతాయి [illegible]
[illegible]
ఆరోగ్య [illegible] చేయడం.

సాధన ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోండి

గడిచిన విషయాలను, గతించిన సంఘటనలను స్మృతి పథంలో ఉంచుకొని, అవసరమనుకున్నప్పుడు వెల్లడించగలిగే శక్తిని 'జ్ఞాపక శక్తి'గా చెప్పొచ్చు.

అయితే చాలామంది భావించేట్టు, జ్ఞాపకశక్తి అనేది ఏ కొద్ది మందికి మాత్రమే లభించిన 'వరం' కాదు. ఇదొక కండరం లాంటిది. సాధనచేసిన కొద్దీ పెరుగుతుంది. ఈ జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకుంటే, వ్యక్తిత్వాన్ని సాధించినట్లే లెఖ. ఎందుకంటే దీనితోబాటు మీ ఆలోచనా సామర్థ్యం, ఏకాగ్రత అర్థం చేసుకొని అన్వయించుకోనే శక్తి, సునిశితత్వం—ఇవన్నీ పెంపొందుతాయి. చేసేప్రతి పనిలోనూ సార్థకత కనిపిస్తుంది. లక్ష్యసాధనలో ఇదొక భాగమవుతుంది.

చాలామంది అంటూ వుంటారు-తమకసలు జ్ఞాపకశక్తి లేదని, వారొక విషయం గమనించాలి. వారికాశక్తి లేనట్లయితే, అసలు జీవించ లేరు. చదవటం, రాయడం, మనకు తెలీకుండానే కొన్నివందల అలవాట్లని అలవర్చుకోవడం—ఇవన్నీ జ్ఞాపకశక్తి చేసిపెట్టే అద్భుతాలే! ఒకవేళ ఈ విధమయిన శక్తి ఉండనట్లయితే, ముందు సెకండులో ఏం జరిగిందో తరువాత సెకండులో గుర్తుండదు. భూత భవిష్యత్తులు శూన్యంగా, అంతా అయోమయంగా, అగమ్యగోచరంగా, అంధకార బంధురంగా కనిపిస్తుంది. కానీ అలా జరగడం లేదు. జరగదు. కారణం, మనకు తెలియకుండానే మనమందరమూ నిరంతరమూ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొడానికే ప్రయత్నిస్తున్నాము. కొబట్టి స్థూలంగా చెప్పాలంటే, జ్ఞాపకశక్తి ఏ ఒక్కరిసొత్తుకాదు మరి అలాంటప్పుడు, ఈ శక్తి అందరిలో ఒకేలా వుండకుండా హెచ్చుతగ్గులుగా ఎందుకుంటుందన్న ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. నిజానికి అందరికీ, అన్ని రంగాల్లోనూ ఒకే రకమైన ఆశక్తి వుండదు. ఏ రంగంలో జిజ్ఞాస వున్నవాళ్ళు. ఆ ప్రత్యేకమైన రంగంలోని విషయాలని గుర్తించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, మనకు ఏదైతే ప్రత్యేకంగా, గుర్తించుకోదగి

వదిగా. అలా జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన అవసరంగా తోస్తుందో దాన్ని గుర్తుంచుకుంటాము. అయినా అలా గుర్తుండనట్లయితే, ఈ జ్ఞాపకశక్తిని నెమ్మది నెమ్మదిగా, సాధన ద్వారా అభివృద్ధి పరుచుకోవచ్చు. దీనికల్లా మీకు కావలసినది కొంచెం ఏకాగ్రత, కొంచెం ఉత్సాహం మరి కొంత పట్టుదల ఇవి మాత్రమే.

జ్ఞాపకశక్తి మెదడు యొక్క స్థితిమీద ఆధారపడి వుంటుంది. సామాన్యమైన స్థితిలోవున్న మెదడుకన్నా, అలసిపోయిన మెదడు తక్కువ శక్తిని కలిగివుంటుంది. కాబట్టి అన్నింటికన్నా ముందు మానసికమైన, శారీరకమైన ఆరోగ్యాన్ని సక్రమంగా వుంచుకోవాలి. ఈ రెండూ జ్ఞాపకశక్తికి దోహదకారులే.

సామాన్యంగా జ్ఞాపకాలనేవి ఒకదానితో ఒకటి గొలుసులుగా ముడిపడివుంటాయి. అనేకమైన భావపరంపరల కూడికే జ్ఞాపకాల రూపంలో బయటపడుతుంది. కాబట్టి ప్రతి జ్ఞాపకం, మరికొన్ని ఇతరమైన జ్ఞాపకాలతో సంబంధాన్ని కలిగివుంటుంది. ఈ నిజాన్ని జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధిపరచుకొనే విషయంలో ఉపయోగించవచ్చు. ఉండక పోవచ్చు. అలా ఉండక పోవడానికి కారణం, భయంకావచ్చు. ఉద్వేగం కావచ్చు లేదా మరేదైనా అసౌకర్యాన్ని కలిగించే విషయమూ కావచ్చు. ఎంత గింజుకున్నాగానీ ఒక్కోసారి, చూసిన విషయం, లేదా చదివిన విషయం జ్ఞాపకం రాదు. అంటే, అప్పుడు చెప్పుచేతల్లోలేని జ్ఞాపకాలు (భయం, ఉద్వేగం-ఇలాంటివి) మన చెప్పు చేతల్లో వున్న జ్ఞాపకాలని అణగద్రొక్కుతాయన్నమాట. ఇలాంటి బలహీనతలు మరీ అధికంగా వుంటే, వెంటనే సైకియాట్రిస్ట్‌ని సంప్రదించాలి

జ్ఞాపకాలని టేప్ రికార్డర్‌తో పోల్చవచ్చు. ఎలాగయితే శబ్దాలు రికార్డింగ్ జరిగిన తర్వాత టేప్ మీద ముద్రపడిపోతాయో, అలాగే జ్ఞాపకాలు కూడా మెదడులో అసంకల్పితంగా, దొంతరలుగా ముద్రపడి వుంటాయి. అందుకే ఏ మాత్రం చదువురాని వారు కూడా అంకెల్లాంటి వాటిని వరుసగా జ్ఞాపకముంచుకోగలుగుతున్నారు. శబ్ద, స్పర్శ, రస రూపాల్లాంటి ఎన్నో విషయాలను మనకు తెలియకుండానే మనం గుర్తుంచు

కోగలుగుతున్నాము. ఇలాంటి విచక్షణతో కూడిన జ్ఞాపక శక్తి ఉండుట మనేది, మానవ జాతికి మాత్రమే లభించిన అద్భుతమైన వరం.

ఉత్సాహంగా ప్రయత్నించే కొద్దీ జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది దీనికి మీరు స్థిర చిత్తంతో ఏకాగ్రతను అలవర్చుకోవాలి ఇది చాలా ముఖ్యం ఏకాగ్రత అనేది మనస్సునంతా ఓ ప్రత్యేకమైన విషయం మీద, కేంద్రీకరించినప్పుడు సాధ్యమవుతుంది కొంతమంది తార్కికంగా ఆలోచిస్తూ జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన విషయాల మీద మనస్సుని కేంద్రీకరిస్తారు. కొంతమంది గుర్తుంచుకోదలచిన విషయాలని నిజ జీవితంలో ఎదురయ్యే వస్తువుల పేర్లతో ముడిపెట్టి జ్ఞాపకముంచుకుంటారు. ఒకే విషయాన్ని పలుమార్లు ఉచ్చరించటం వల్లగానీ. లేదా బట్టీపట్టడం వల్లగానీ యాంత్రికంగా ఆ విషయం జ్ఞాపకముండి పోతుంది. ఏదేమైనా పలుమార్లు మననం చేసుకోవడమన్నది జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకునే విషయంలో ఓ ప్రధానమైన పాత్ర వహిస్తుంది ఒక్కొసారి ఊహ కూడా జ్ఞాపక శక్తిని అభివృద్ధి పరుస్తాయి. ఉదాహరణకి, ఫలానా యుద్ధం ఫలానా సంవత్సరంలో జరిగింది. అంతే అంతగా గుర్తుండని విషయం. [illegible] జ్ఞాపకముంచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తే గుర్తుండిపోతుంది. [illegible] గుర్తుంచుకోడానికి "ఫైలింగ్" పద్ధతి కూడా ఉపకరిస్తుంది. ఉదాహరణకి మనం గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు ఇరవై [illegible] అనుకోండి అవన్నీ గజిబిజిగా వుండి [illegible]ంచుకోడానికి అసాధ్యంగా తోచవచ్చు. కానీ వాటన్నింటిమండీ సామాన్యంగా తోచే అభిప్రాయాన్ని వెలికితీసి, ఆ అభిప్రాయం చుట్టూ ఈ విషయాలన్నీ తిరిగేటట్లు చేయటం ఓ పద్ధతి. వీటన్నిటికీ ఏకాగ్రతి [illegible] అనే ఉత్సాహం [illegible] [illegible] విషయాలు. [illegible] [illegible] దూరం చేసుకొని తార్కికతను అలవర్చుకోవాలి.

'సెల్ఫ్ హిప్నాటిసిమ్' అనే ప్రక్రియ ద్వారా కూడా జ్ఞాపకశక్తిని [illegible] పరుచుకోవచ్చు. 'సోమ్నబులిజమ్' అనే గాఢమైన నిద్రలాంటి [illegible] (ట్రాన్స్‌లో) వున్న వ్యక్తి సాధారణ పరిస్థితులలో కన్నా [illegible] స్పందించగలుగుతాడు. కొన్ని పదుల ఏళ్ళనాటి విషయాలు.

ంగతులు కూడా తేటతెల్లంగా, స్పష్టంగా గుర్తుకు వస్తాయి ఒక్కోసారి లమైన, అనూహ్యమైన సంఘటనలు జరిగినప్పుడు కొంతమంది క్తులు 'యామ్నీషియా' అనే మానసిక రుగ్మతకు లోనవుతారు. ఈ లో వారికి పూర్వపు విషయాలేమీ గుర్తు వుండవు. మిగతా విషయాల్లో మామూలుగానే వుంటారు. సైకియాట్రీలో పేషెంట్ నుండి అవసరమైన లను లేదా స్మృతులను రాబట్టడానికి డాక్టర్లు 'పెంటథాల్'వంటి వాటిని యోగిస్తాడు. 'ఎక్మ్నీషియా' అనే మానసిక రుగ్మతలో, పేషెంట్ గతకాలాన్ని వర్తమానంగా భావిస్తాడు. 'ఎప్రాక్సియస్' 'న్యూరోసిస్', గ్నోసిస్' 'డిప్రెషన్' వంటి మానసిక రుగ్మతలు కూడా జ్ఞాపకశక్తి లోపానికి సంబంధించినవే. వాటిని కనిపెట్టి సైకియాట్రీ ద్వారా యం చేసుకోవాలి.

కొంతమంది విద్యార్థులు జ్ఞాపకశక్తి కోసమని చెప్పి, పరీక్షల సమ ంలో స్టిమ్యులెంట్స్‌ని, ట్రాంక్విలైజర్స్‌ని వాడటం మనం చూస్తూనే ం. కానీ అలా వాడటం ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే అవి విష లు కొబట్టి.

ఎలాగయితే యంత్రానికి ఇంధనం అవసరమో అలాగే మెదడు 'పోషణ' తీసుకునే ఆహారంతోపాటు విటమిన్ డి, బి.12,కాల్షియం, స్ఫరస్, మెగ్నీషియమ్‌లను కలిపి తీసుకుంటే మెదడు శక్తివంత కుంది. వీటిని యధాతధంగా తీసుకోకుండా, ఇవి కలిగివున్న రపదార్థాలను గ్రహించాలి. పాలు, వెన్న, చేపలు గుడ్లు లాంటివి క్తికి అభివృద్ధి పరుస్తాయి. కొవ్వుతో కలిపిన మాంసాన్ని తీపి లనీ, అన్నంగా వుండే పదార్థాన్ని తగ్గిస్తే మంచిది.

మెదడు సరిగ్గా పనిచేయాలంటే దానికి పుష్కలమైన రక్తం, జనూ అవసరం, కాబట్టి ఆక్సిజన్‌ని అధికంగా రక్తంలో కలిపేటట్లు ాలి.అంటే గాఢంగా శ్వాసిరి తీసుకొని వదలాలి. ఇలా రోజుకుకొన్ని షాల చొప్పున చేస్తే, నిశ్చయంగా దాన్లో మీకు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

తెలివి అనువంశికం అయితే కావచ్చుగానీ, జ్ఞాపకశక్తి మాత్రం రణ ద్వారా, సాధన ద్వారా సాధ్యమయ్యే విషయమే! ఈ విషయం మందిలో రుజువయ్యింది!!

పెద్దల నుండి తెలుసుకోండి

మహానుభావుల చరిత్ర మన కాదరణీయం అనుసరణీయం. పెద్దల చరిత్ర మనకి బంగారుబాట. ఏ రంగంలోనైనా సరే ఒక మహోన్నత పదవిని అలంకరిస్తే అది మహత్తర కృషికి చిహ్నంగా భావించాలి. అంతమాత్రం చేత వారిని భగవంతునిగా ఆరాధించరాదు. ఏదోరంగంలో గొప్పవారయినంత మాత్రంచేత వారు చేసినవన్నీ ఒప్పులని అనుకోరాదు. 'ప్రమాదోధీమతామపి-' అన్నారు. బుద్ధిమంతులు కూడా అప్పుడప్పుడు ప్రమాదంవలనో తప్పులు చేస్తూ వుంటారు.

ఒకొక్క రంగంలో మంచి పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించుకున్నంత మాత్రాన వారు అజేయులని, మానవాతీతులని, దైవాంశ సంభూతులని అనుకోవడం అవివేకం. వాళ్ళు మనలా మనుష్యులే. అయితే వారి కృషి వల్ల, అదృష్టం కలిసి రావడం వల్ల వారు అత్యున్నత స్థాయికి ఎదిగారు. మిగతావారు వారి అంతస్తుకి పెరగలేక పోవడం వల్ల వారికా అవకాశం కలిగింది. మనం అసమర్థులని అనుకోరాదు. అలా అనుకోవడం మన ఆత్మ గౌరవానికి భంగం. మనంకూడా వారి అంతస్తుకి పెరిగితే మనం కూడా అభినందనీయులమే. మనంకూడా ఒక అంతస్తుని ఎదిగితే ఇతరుల ఔన్నత్యాన్ని గురించి కూడా మనం గుర్తించగలుగుతాం.

ఏకాగ్రత, దృఢ సంకల్పం వ్యక్తిని యేరంగంలోనైనా వున్నత వ్యక్తిగా మరల్చగలదు. మలచగలదు. అలాగని ప్రతివ్యక్తి ఐన్‌స్టీనో లేక షేక్స్పియర్ కాలేరు. ప్రతివ్యక్తికి అటువంటి అభిలాష, ఆశయం వుండదు.

ప్రతివ్యక్తికి యేదో ఒకరకమైన అభిరుచి వుంటుంది. దానికి తగిన విధంగా మనలోని శక్తి సంపత్తిని కూడగట్టుకొని మన ధ్యేయాన్ని నెరవేర్చుకోవాలి. పెయింటింగు మీద అభిరుచి వున్న వ్యక్తి ఏ ఎకెడమీ,

మార్గోనియో కావాలను కోవడం అవివేకం. పట్టుదలతో, దీక్షాదక్షత లతో, అచంచల కృషితో, ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యక్తి కొంతవరకు ఎదగ వచ్చు. కాని దానిపై అంచులు చూడాలను కోవడం సాధ్యంకాక పోవచ్చు.

స్పెషలిస్టు అంటే ఆ రంగంలో యేదో వొక ఉన్నతస్థాయిని అందుకోవడం అన్నమాట: కాని అందరికంటే అత్యున్నత స్థాయిని అందుకోవడమంటే విభిన్నరీతిలో కృషిచేసివుండాలి. సామాన్యుల దృష్టి యీ రకమైన కృషిచేసిన వారిని గురించి అత్యధిక ప్రాధాన్యతతో పరి శీలింపబడుతుంది.

ఇటీవల కొందరి మిత్రులతో జరిగిన గోష్ఠిలో జర్నలిజం చాలా గొప్పదని, జర్నలిస్టులు దేశ అగ్రగాములని కొనియాడారు. ఎందుచేత నంటే ఎవరికీ కలగని పరిచయభాగ్యం ముఖ్యమంత్రులతో, రాజ్యాధి నేతలతో, మంత్రులతో, మహనీయులతో వారికి కలుగుతుంది. అది అనన్య సాధ్యమయిన అదృష్టం. కనుక జర్నలిస్టులంటె చాలా గొప్ప వారు. వారిజీవితాలు ధన్యమయినవి. అన్నారు కాని నా వుద్దేశ్యంలో రాజ్యాధినేతలు, మంత్రులు మొదలయినవారు జర్నలిస్టులతో సంప్ర దింపులు జరుపుతున్నది వారి స్వార్థలాభం నిమిత్తం వారికి కావలసిన పబ్లిసిటీ నిమిత్తం. వారి అభిప్రాయాలను ప్రజలముందుకు తీసుకొని రావ డం కొరకు వారు జర్నలిస్టులను సంప్రదిస్తారు. ముఖ్యమంత్రులు, రాజ్యాధినేతలు వారి గృహ సిబ్బందితోకూడా జర్నలిస్టులతోకన్నాయింకా స్వేచ్ఛగా, చనువుగా మాట్లాడతారు. అంతమాత్రంచేత గొప్పవారి ట్లోని "వంటలక్కలు". మిగతా సర్వెంట్సు కూడా గొప్పవారేనంటారా?

మనం యే మాత్రం ఆలోచించ గలిగినా పై వుద్దేశ్యం మాత్రం సరియైనది కాదని మనకే గోచరిస్తుంది.

ఛార్లీచాప్లిన్ గురించి తెలియనివారు లేరు. అతను తన స్వీయ చరిత్రలో యిలా రాసుకున్నాడు. 'నాకు దారిద్ర్యంలో యేమీ గోచరించ లేదు. అందులో ఔన్నత్యంగాని, ఆకర్షణగాని యేమీలేదు. అదినాకు

నేర్పిందేమంటే జీవిత విలువలను తారుమారు చేసింది. గొప్పవా
గురించి, వున్నవారిని గురించి అధికంగా వూహించేటట్లుగా చేసింది.

ఆస్తి, అంతస్తు వాళ్ళ నేర్పినపాఠం ఒక్కటే. దూరపు కొండ
నునుపని. ఎంతగొప్పవారైనా దగ్గరికి వెళితే వారి నిజరూపం చూస్తే వా
కూడా సామాన్యులే అనే భావం నాకు కలిగింది. వారిలోను యెన్నో
హీనతలున్నాయని తెలిసింది. అని రాసుకున్నాడు మనల్ని పబ్లిక్ రోడ్లు
వూడ్చమంటే వూడవగలమా? అందరూ ఆ పని చేయలేరు. అది ఒక
స్వీపరు మాత్రమే చేయగలడు. అలాగే బూట్లు పాలిష్ చేయగలమా
చేయలేం. ఆ పని రోడ్డుమీద కూర్చుని బూట్లు పాలిష్ చేసే కుర్ర
మాత్రం చేయగలడు. దానిలో అతనికి ప్రతిభ వుంది. ఆ పని
మనకన్నా బాగుగా చేయగలిగినంత మాత్రానా వారు మనకంటే గొ
వారు కాలేదుకదా ? ఆ పనిలో వారికి మనకి పోలిక యేముంది.

మనం సామాన్యంగా గొప్పవారితో పోల్చుకోవడం వారిప
మనం చేయలేక పోయామని భావించడం వారితో మనకి పోలిక యేమి
అని మరల భావించడం కద్దు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత వ్యక్తులను గురిం
మనం తెలుసుకుంటే వారంతా మొదట్లో మనలాంటి వారే అని తే
స్తుంది. అందరూ జన్మతః గొప్పవారు కాలేదు. వారి ప్రత్యేక కృషి
నైపుణ్యంతో ఆ స్థానాన్ని వారు అలంకరించగలిగారు. వారి కాలంలో
వారి పూర్వీకులైన గొప్పవారిని ఆరాధించి పూజించలేదు. అలాగని వా
ఔన్నత్యానికి ఆశ్చర్యచకితులై తమ కృషిని ఆపడమూ లేదు. అయ్యో
వారెక్కడ ? మనమెక్కడ ? వారి స్థితికి మనం యెదగగలమా అంటూ
ఆలోచిస్తూ కూర్చోలేదు. వారంతా వారి పూర్వుంల ఔన్నత్యానికి
బాలు తెలుసుకొని ఆ బాటలో పంచరించి వారి అడుగుజాడలలో పురో
మించారు. వీరు కూడా వారి అంతవారుకాగలిగారు. వారు చేసిన పనుల
గుర్తించారు. వారు ఆ పనులను నెరవేర్చిన విధానాలను అవగాహ
చేసుకున్నారు.

కేవలం గుడ్డిగా హీరో ఆరాధన మంచిదికాదు. అలా చేయడ

వల్ల మనిషికి వున్న ఆలోచనా శక్తి నశిస్తుంది. దానివల్ల యితరుల ఔన్నత్యాన్ని గురించి అమితంగా అంచనా వేయడం మన గొప్పతనాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసుకోవడం జరుగుతుంది. అలా తలవడం మూలాన్న వారికి మనకి మధ్య వ్యత్యాసం యెంతో యేర్పడుతుంది దీని మూలంగా హీరోలు తమ గురించి యెంతో వున్నతంగా భావించుకోవడం యితరులను తృణప్రాయంగా చూడడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ రకమయిన ఆలోచనా పద్ధతి మంచిదికాదు. ఇది ముదిరితే హిట్లర్, ముసోలిని వంటి నాయకులుగా, నేతలుగా, నియంతలుగా తయారవుతారు.

పూర్వం నియంతలుగా ఏలిన రాజులు, నేతలు తమను తాము దైవ స్వరూపులుగా తలచుకొని తమ చర్యలు దైవ ప్రేరిత చర్యలని అని అవశ్యమనుసరణీయాలని, వాటికి ఎదురు పలకరాదని అలా చేస్తే దైవదూషణ అవుతుందని భావించేవారు. వాటినే దైవ కార్యాలుగా ఎంచి వారిని దైవ దూతలుగా పూజించేవారు వారి అధికారాలకు, చర్యలకు అడ్డు ఆపులేదు. వారు చేసిన పనులను ప్రశ్నించగలిగిన అవకాశం ఎవరికి వుండేది కాదు. అందుకే "ది కింగ్ కెన్ డూ నో రాంగ్" అనేవారు.

మన భారతదేశంలో మహాత్మాగాంధీ గారిని దైవంగా పూజించేవారు. అట్లాగే నెహ్రూని కూడా ఆరాధించేవారు వారి ఆదర్శాలను పాటించాలి. వారి బోధనలను పాటించాలి కాని హీరో వర్షిప్ పనికిరాదు. గుడ్డిగా ఆరాధించడం అభిలషణీయం కాదు. వారు గొప్పవారు కావడానికి కారణాలను అన్వేషించి, వాటిని అనుసరించడం మంచిది. మనం మనంగానే వుంటాం- హీరోలు అవడం భ్రమ.

అతిప్రవర్తన- అనర్థదాయకం

ఎల్లప్పుడు మనం మన కట్టుబాటులను దాటి సంచరించరాదు మన పరిధిని దాటి వెళ్ళరాదు. సముద్రం యెంత పొంగిన దాని చెలియ కట్టను మాత్రం దాటదు మనకి యెంత ఆపద సంభవించిన, ఎం బాధకు గురియైనా మన "లిమిట్" దాటి మాట్లాడరాదు. సంచరిం రాదు. ఓర్పు, సహనం, విరతి అవసరం.

అతిగా మాట్లాడినా, అతిగా ప్రవర్తించినా అది మనకే అన దాయకం. మన విలువలను మనమే చేజేతులా పాడు చేసుకున్నట్ల తుంది. ఆడిన మాటను వెనక్కి తీసుకోలేం. కాలు జారితే ప్రమాద మనల్ని యితరులు యెల్లప్పుడు మన మాటలు ద్వారా మన చర్య ద్వారా అంచనా వేస్తూ వుంటారు. అది మనం గమనించక పోవచ్చు కా అది యదార్థం. మనం మనల్ని యెవ్వరూ చూడలేదని, గమనించి వు రని భావిస్తాం కాని మన చర్యలని యెల్లప్పుడూ వెయ్యి కళ్ళు పెడుతూనే వుంటాయి అని తెలుసుకోవాలి. ఎల్లప్పుడు మనం మ జాగ్రత్తలోనే వుండాలి. ఎవర్ని తక్కువగా అంచనా వేయరాదు. అ చేయడంవల్ల యెంతో ప్రమాదం వుంది.

ఒక మంగలిని తప్పు చేసాడని కోర్టుకు తీసుకు వెళ్ళా పోలీసులు.

మేజిస్ట్రేటు ముద్దాయిరికార్డు పరిశీలించి నీవు వృత్తిచేత మంగలి అవునా ? అని అడిగాడు. ఆ మాటకి మంగలికి బాధ కలిగి—— యువ ఆనర్ నేను మంగలినికాను. నాయీ బ్రాహ్మణుడను మానవులలో కేశముల వంటివున్న క్లేశములను తొలగించి మానవునికి ఆనందా అందాన్ని చేకూరుస్తాను. అని సమాధానం చెప్పాడు.

మేజిస్ట్రేటు అందుకు సమాధానంగా—సలేలేగాని సోది యెందుకు—నువ్వు తప్పుచేశావా లేదా—అనవసర ప్రసంగం, అతిగా ఆలోచించడం నావద్ద పనికిరాదు అన్నాడు.

'కోడిగ్రుడ్డుకు వెంట్రుకలు పీకడం' అని కూడా దీనికి పేరు. ఇది కేవలం మంగలివారేకాదు అందరూ చేసారు అతిగా ఆలోచించి మెదడును పాడుచేసుకుంటారు. నరాల బలహీనతను కోరి తెచ్చుకుంటారు. అనవసరం అయిరాణ పడిపోతారు. ఏ భాషలోనైనా ఉచ్చరించడానికి అతికష్టమయిన పదాలు మూడేమూడు—"క్షమించండి తప్పునాదే" "ఏ భూల్ మేరాహై", "ఇటువిస్ తవరై", "ఐ యాం రాంగ్", కాని ఈ మాటలను మనం అనం.అనలేం.ఏదోవిధంగా మనతప్పులను సవరించుకొని దానికేదో భాష్యం చెప్పడానికి యత్నిస్తాం. అది సర్వసామాన్యంగా మనమందరం చేసే పనే.

తన తప్పును తెలుసుకొని ఒప్పుకున్నవాడు మహనీయుడే.

డాక్టర్ శామ్యూల్ జాన్సన్ ఇంగ్లీషులో వొకడిక్షనరీని వ్రాశాడు. అది చదివి నొక మహిళ యీ పదానికి మీరు రాసిన అర్థం తప్పు అని అతనికి తెలియజేసింది. లండన్ నగరానికి తన వ్యాస్థలయిన 'స్మిమత్' మంది ప్రత్యేకంగా ఆ మాట చెప్పడానికి ఆమె అక్కడికి వెళ్ళింది ఒక ప్రఖ్యాత రచయిత మేధావి జాన్సన్‌వంటి వాని పుస్తకంలోని పొరపాటును సూచించగలిగాననే గర్వంతో ఆమె ఆయన వద్దకు వెళ్ళింది. కాని డాక్టర్ శామ్యూల్ జాన్సన్ ఆమె చూపిన పొరపాటుకు ఈ విధముగా సమాధానం చెప్పాడు: "అమ్మా కేవలం తెలివి తక్కువతనం—నిజమే తెలివి తక్కువతనం" అని ఆమెను లోపలికి కూడా అహ్వానించకుండా తలుపులు మూసివేశాడు.

మనలో చాలమందికి యీ రకమయిన అలవాటు వుంటుంది. ఒక పెద్ద రచయితలో వొక చిన్న తప్పును చూపించి దానిని గురించి యెంతో గొప్పగా మురిసిపోతారు. నాకు బాగా తెలిసిన మరొక సంఘటన వినండి..

ఒక వివాహిత జంట. వాళ్ళకి పదిమందిలో వున్నప్పుడు వొకరిమీద మరొకరు చాడీలు చెప్పుకోవడం వో సరదా. ఎవరు లేకపోతే వారిరువురు యెంతో ప్రేమగా అయికమత్యంగా వుంటారు. పదిమందిలోకి వస్తేనే వారికీ బుద్ధి కలిగేది ఒకరు అవునన్నది మరొకరు తప్పకుండా కాదని వ్యతిరేకిస్తారు. నిజానికి వారిద్దరూ పోట్లాడుకొనే వ్యతిరేకించే విషయాలు నిజానికి చాలా అల్పమయినవి. కాని వాళ్ళిద్దరి పోట్లాట చూస్తూవుంటే అవేవో జీవన్మరణ సమస్యలలాగా మనకి అనిపిస్తాయి. ఇంతాచేస్తే అది వడ్లపుగింజలలో బియ్యపుగింజ. అయినా అంత చిన్న విషయాలముకూడా చిలికి చిలికి గాలివానచేసి వాళ్ళిద్దరూ మళ్ళీ జీవితంలో వొకరి మొహం మరొకరు చూడరా అన్నంతగా పోట్లాడుకుంటారు అది వారికి సరదా.

ఎవరి విషయంలోనైనాసరే మనం వారి మాటల్లోకాని వారి చేతల్లో కాని యేదయినా వొక తప్పుగాని పొరబాటుగాని చూపిస్తే దానిని అవతలి వారు సహృదయంతో అంగీకరించాలి. అంతేగాని పిడివాదన వేయ కూడదు. తప్పులు చేయడం మానవ సహజం ఎంత మేధావులయినా ఒక్కొక్కసారి చిన్నచిన్న పొరబాట్లను చేస్తూనే వుంటారు. దానివల్ల వారి ఘనత యేమీ తగ్గిపోదు. వారి తప్పును అంగీకరించినంత మాత్రానా వారికేమీ నష్టంలేదు. అదేవిధంగా వారి తప్పును కనుగొన్నంత మాత్రాన అవతలివారు గొప్పవారయిపోరు అసలు జీవితంలో తప్పులంటూ చేయనివారు ఎవరు? అందరూ యేదో ఒక సమయంలో తప్పులు చేసే వారే తప్పులుచేసి వాటినిసరిదిద్దుకోవడంలోను మళ్ళా అవే తప్పులు చేయ కుండా జాగ్రత్తపడడంలోనే వుంది ప్రజ్ఞ మనమేదో చాలా గొప్పవారమని తప్పులేమీ చేయమని భావించడం మన పొరబాటు.

'పోపు' మతగురువు పొరబాటు అన్నది చేయడు. అటువంటిది 'పోపు'లోనే పొరబాటును కనిపెట్టగలిగాడు అమెరికన్ మేధావి కార్డినల్ గిబ్బన్ మహాశయుడు. అతను 'పోపు'ను కలసిన పిదప అమెరికాకి తిరిగి వెళ్ళాడు. అక్కడ గిబ్బన్ అతని మిత్రులతో మాట్లాడుతూ పోపును గురించిన అనుమానాలు నాకు వున్నాయి. అతను తప్పులు చేయడంటే నాకు నమ్మకం కుదరడంలేదని వాళ్ళతో అన్నాడు. అతని మిత్రులు

గిబ్బన్ను దేనికోసం మీరలా భావించారని అతణ్ని ప్రశ్నించారు. అప్పుడు కార్డినల్ గిబ్బన్ యీ విధంగా సమాధానం చెప్పాడు నన్ను "పోప్" గిబ్బన్ అని పిలవకుండా 'జిబ్బన్' అని సంబోధించాడు అని సమాధానం చెప్పాడు.

మనంగాని మన వ్యతిరేకభావాన్ని వ్యక్తపరిస్తే రెండవసారి యితరులు మనలోని లోపాలను యెత్తిచూపరు. మనకెందుకులే అతని కిష్టం లేనప్పుడు మనమెందుకు అతని లోపాలను యెత్తిచూపించి అతనికి విరోధి కావాలి అని వ్యవహరిస్తారు అప్పటినుంచి యెవరూ మనజోలికి రారు. మన తప్పులను యెత్తిచూపరు అప్పుడు మనం అవే తప్పులను మళ్ళా మళ్ళా చేస్తూనేవుంటాము.మన తప్పులు మనకి తెలియవు ఇతరులు తెలియపరచడానికి సాహసించరు. మన తప్పులు మనకి యెత్తిచూపించి నప్పటికి మనం వారిని అసహ్యించుకుంటాం. అంతేకాదు వారిపై వొక హేయభావము కలిగి వారు చెప్పినదేదీ వినిపించుకోము. మనలో మనకే యేదో అతిశయభావం కలిగి అవతలి వారిని అతి న్యూనతాభావంతో చూస్తాం, వారు యేం చెప్పారన్న విషయాన్నికూడా మనం పట్టించుకోము. ఒక మహా మేధావిని వొకాయన ప్రశ్నించాడట సార్ మీరింత మేధావులు అవడానికి గల రహస్యం చెబుతారా? ఏముంది నాకు తెలియని అనేక విషయాలను యితరులను సిగ్గు విడచి అడిగి తెలుసుకుంటూ వుంటాను. నాకు నా ఆత్మగౌరవంకన్న తెలియని విషయాలను అడిగి తెలుసుకోవడం ముఖ్యం అని సమాధానం చెప్పాడట

మనలో అనేక లోపాలున్నాయి, వీటిని తొలగించుకోగలిగితే మంచిదే లేకపోతే కనీసం మన లోపాలను తగ్గించుకొనేందుకు అయినా ప్రయత్నం చేయడం అవసరం.

కన్ఫూషియస్ అనే ప్రముఖ చైనీస్ ఫిలాసఫర్ యిలా అన్నాడు. అని తెలిసినవాడు యెల్లప్పుడూ నిండుకుండలా వుంటాడు. తొలకడు, ఏమీ తెలియనివాడే యెగిరెగిరిపడతాడు. రాజకీయరంగంలో యీ విధమయిన దుమ్ముపోయడం అన్నది చాలా హెచ్చుస్థాయిలో వుంది. ఆ విషబీజాన్ని మన దైనందిన జీవననందనంలో నాటరాదు. ఇద్దరు కలిసి

అన్యోన్యంగా వుంటే వాళ్ళిద్దర్నీ విడదీస్తుంది కుటిల రాజకీయం. వారి మధ్య కలతలను రేపుతుంది వాళ్ళిద్దర్నీ కోర్టుకెక్కిస్తుంది.

కలకత్తా హైకోర్టు పరిధిలో వొకసారి ఆరాదీయగా 20000ల కేసులు రు 10/-లలోపు తగాదాలే అని తేలిందిట. అంటే పట్టుదలలు మనుష్యులను యే స్థాయికి దిగజారుస్తాయో యీ ఉదాహరణే మనకి తెలుపుతుంది. ఈ రకంగా చూస్తే మొత్తం భారతదేశంలోని కోర్టులన్నింటిలో యెన్ని కోట్లు వుండడానికవకాశం వుందో ఆలోచించండి: అంత చిన్న మొత్తంకోసం యెంత పెద్ద మొత్తాన్ని, ఎంత విలువయిన కాలాన్ని మనం వెచ్చిస్తున్నామో ఆలోచించండి! ఇండియా అంటే చీటికి మాటికి కోర్టులకెక్కే లిటిగెంట్సు వున్న దేశమని యీ వుదాహరణతో మనకి బోధపడుతుంది. కాని మనదేశం చాలా బీదదేశం అయినా యెంత డబ్బు వేస్టు అవుతుందో యోచించండి!

దీనంతటికీ మూలకారణం యేమిటి? మానవుల్లో భారీతనం లేక పోవడమే. ఏ చిన్న అపజయాన్ని మానవుడు సహించలేకపోవడమే. పోనీలే వదిలేద్దామని భావించకపోవడమే మనం కానికి కక్కుర్తి పడుతూ యితరులను ఎందుకు వదిలేయరాదూ అని సలహాలు యిస్తూవుంటాం.

ఒక్కొక్క సందర్భంలో మనకున్న అహంభావం అతి చవక స్థాయికి కూడా దిగిపోతూవుంటుంది. ఒకసారి వొక ప్రబుద్ధునికి ఆహ్వానం పంపుతూ వారికున్న బిరుదు 'కళాప్రవీణ' రాయడం మరచిపోయినందుకు ఆయనకు అమిత కోపం వచ్చి ఆ ఆహ్వానాన్ని తిప్పి పంపుతూ 'కళాప్రవీణ' అని రాసి పంపితేనే నేను హాజరవుతాను అని పట్టుబట్టేసరికి అదే విధంగా తిరిగి మరో కొత్త ఆహ్వానపత్రికను వారు సూచించిన ప్రకారం పంపినమీదటే ఆయన ఆ వుత్సవంలో పాల్గొన్నారు. అది పదిమందికి తెలిసి ముక్కుమీద వేలేసుకున్నారు. అయినా ఆ ప్రబుద్ధుడు మాత్రం సిగ్గుపడలేదు. పైగా తన ప్రవర్తనకు తానే గర్వించి మురిసి పోయాడు ఇలా అనేక సంఘటనలున్నాయి. నిజానికి గౌరవం పొందాలికాని అడిగి తెచ్చుకొనేదిగా వుండరాదు. మంగలిలాంటి వ్యక్తులు తప్ప బిరుదులకోసం ప్రాకులాడరు.

అందరూ మెచ్చేలా సంభాషించండి.

అందరూ మెచ్చేలా ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించటం నిజంగా ఓ వరం. ఆహ్లాదకరంగా వ్యక్తిని అంతా గౌరవించటమే కాక అటువంటి వ్యక్తులతో ఎక్కువసేపు గడపటానికి అందరు ప్రయత్నిస్తారు. సహజంగా సంభాషించటం ఓ కళ. అయితే ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించాలను కొన్నప్పుడు వాటికి కొన్ని నియమాలు కూడా పాటించ వలసి వుంటుంది.

అర్ధం పర్ధం లేకుండా గంటల తరబడి అవతలి వ్యక్తుల్ని వేధించే వాగుడిని సంభాషణా చాతుర్యం అనరు. అటువంటి వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాన్ని ఎవరు గౌరవించరు.

వీలయినంత క్లుప్తంగా సంభాషించండి. అవసరం మేరకే మాట్లాడండి. అదేసమయంలో ఎదుటివారు చెప్పేది కూడా అత్యంత శ్రద్ధగా వినండి అప్పుడే అవతలి వ్యక్తి కూడా మీ పట్ల ఇష్టం ప్రదర్శిస్తాడు.

కొందరు వ్యక్తులు మీ కిష్టంలేని సినిమాలగురించో, లేదా అమ్మాయిల గురించో, లేదా రాజకీయాలగురించో మాట్లాడవచ్చు. అది మీ కిష్టం వుండదు. అయినా సరే అవతలి వ్యక్తి పట్ల విసుగు ప్రదర్శించకండి మధ్యలో వారి సంభాషణ ఆపి ఇంకేదో చెప్పాలని ప్రయత్నించకండి.

ఎదుటివారు ఇష్టపడని అంశాలు అసలు మాట్లాడకండి. ముందుగా వాళ్ళ అభిరుచి తెలుసుకుని వీలయినంతవరకు ఆ విషయాలే ప్రస్తావించండి.

ముఖ్యంగా ఆడవారు తమ పరిచయంలో తమగురించి, తమ చీరల గురించి, లేదా నగలగురించి ఏకరువు పెట్టబోతారు. అలాగే మగవారు తమ భవిష్యత్ ప్రణాళికలగురించో, తమ ఆఫీసుసంగతులో చెప్పబోతారు- ఇదెంత మాత్రం అభిలషణీయంకాదు.

ఎదుటి వ్యక్తులు చెప్పేది అబద్ధం కావచ్చు. లేదా అవగాహన లేని విషయాలు ప్రస్తావించవచ్చు. అయితే వాటిని నిర్ద్వంద్వంగా ఖండించకండి. ఈ విషయమై వారితో ఏకీభవించలేనని పేర్కొనండి. అలా కాకుండా మీరు ఖండించబోతే ఆ వ్యక్తి దెబ్బ తిన్నట్టు ఫీలవుతాడు. లేదా ఆ సంభాషణకి అంతటితో తెరపడవచ్చు తాపీగా ఒకరి అభిప్రాయాల్ని ఒకరు తెలుసుకోవాలంటే కొంత సహనం అలవర్చుకోవాలి.

ఎదుటివాడు చెప్పిన విషయాల్లో మీ కేదన్నా నచ్చినట్లయితే ఆ విషయం వెంటనే చెప్పండి.

ఇంగ్లీషులో ఓ సామెతవుంది అతి తక్కువగా మాట్లాడే వారు మాత్రం ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు' అని. అందుకని ప్రతి సారీ మీరే సంభాషించాలని ప్రయత్నించవద్దు. ఎదుటి వారిని మాట్లాడ నీయకుండా తనే ఎక్కువగా మాట్లాడే వ్యక్తిని 'అధిక ప్రసంగి' అని. ఇంకా ఏవేవో పేర్లు అంటగడతారు. అటువంటి వారితో మాట్లాడటానికి ప్రతివాడు భయపడతారు.

వీలయినంత మృదువుగ, సున్నితంగా మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. ఉద్రేక పూరితంగా, కంగారుగానూ మాట్లాడే పద్ధతికి స్వస్తి చెప్పండి. వీలయినంతవరకు ప్రతి విషయాన్ని ప్రశాంతంగానే చెప్పటానికి ప్రయత్నించండి. అసభ్యంగా లేదా యాసగా లేదా ఊతపదాలు వాడే అలవాటుంటే వాటిని ఇక ఒక క్షణం కూడా కొనసాగనీయకండి.

సందర్భాను సారంగా మీ స్నేహితుల్ని ఆనందపరచటానికి ఛలోక్తులు గానీ చిన్న పిట్ట కథలుగానీ చెప్పండి. అంతేగాని తగిన సందర్భం లేకుండా ఇలాంటి విషయాలు చెప్పినప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తిలో అసహనం కలుగవచ్చు.

మీ మధ్య మాటలు కరవై పోయినపుడు, మూగబోయినపుడు జరిగిన విశేషాలు గానీ, రాజకీయ పరిణామాన్ని గానీ' సంభాషించండి.

అంతే పాతకాలపు ప్రస్తావనలు తీసుకురాకండి. అందుకు వీలుగా మీకు ఇతర విషయాలు కూడా కొద్దిగా అవగాహన ఏర్పరచుకోండి.

మీ సంభాషణ వలన ఎదుటివారు బాధపడినట్లు భావిస్తే వెంటనే అంశాన్ని మార్చి మరేదన్నా సంభాషించండి మీ ఆధిక్యతను ప్రదర్శించానికి పూనుకోకండి, మీరు గొప్పవారన్న భావనతో ఎదుటివారు తప్పుగా చెప్పినా పరిహసించకండి.

నలుగురిలో మాట్లాడలేని సిగ్గు, బిడియం, ఆత్మన్యూనతాభావం వంటి బలహీనతలు మీలో వున్నట్లయితే మీ సంభాషణ కేవలంగా వుంటుంది. కనుక అటువంటి బలహీనతలకు స్వస్తి చెప్తేనే మంచిది. దుటి వ్యక్తి ముందు మీకున్న బలహీనతలు నిర్భయంగా ఒప్పుకోండి చేని దాచిపెట్టడానికి ప్రయత్నించకండి అప్పుడే మీ పట్ల అందరికీ రవభావం ఏర్పడుతుంది.

అంతేగానీ తమలోలేని గొప్పతనం కూడా వున్నట్లు సంభాషించే స్తుల పట్ల అంతా ఏహ్యభావం ఏర్పరచు కుంటారు. అటువంటి వారి క్తిత్వానికి విలువ ఇవ్వరు.

ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించడం మాత్రమే కాదు. చక్కని క్రమ ణ. నిజాయితీ మీలో వున్నప్పుడు ఆ వ్యక్తిత్వానికి తిరుగేలేదిక. అటు ంటి వ్యక్తులతో పదినిమిషాలు గడిపితే ఎంతో సంతృప్తికరంగా అని స్తుంది మనకు. ఇతరులందరూ మనమంటే ఇష్టపడాలి అనుకున్నప్పుడు ధ్యగా మనం విశ్వాసనీయమైన వ్యక్తులమని. మనపై వారు ఆధార పచ్చున్న విశ్వాసాన్ని ఎవరి వారిలో కలగజేయాలి.

ఎదుటివారు చెప్పేది శ్రద్ధగా వినుట అవసరమే. అయితే వారికి న్నిహితం కావాలన్న వుద్దేశంతో చేయబోతే వాతావరణం కృత్రిమంగా యారవుతుంది మీ వ్యక్తిత్వం దెబ్బతినే ప్రమాదంవుంది

కాబట్టి ఇతరులంతా అభినందించే అద్భుత సంభాషణాచాతుర్యం వర్చుకోండి. మీ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకోండి.

ప్రశాంతతను అలవరచుకోండి!

మీ మనస్సును యెల్లప్పుడు మీదు ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి. ప్రశాంతత లోపిస్తే మీ జీవితం దుర్భరమవుతుంది కుటుంబంలో, ఉద్యోగంలో కలతలు పెరిగి కలవరాలకు దారి తీస్తుంది. కోపం మనిషిని పశువుగా మారుస్తుంది. కష్టపడి సాధించిన ఫలితం మనకి దక్కకుండా పోతుంది. ప్రశాంతతో వోర్పుతో వొకవ్యక్తి పెయ్యి అప్పడాలు చేసి, కోపంతో వాటిమీద వొక పెద్దరాయిని విసిరి వేసాడట ఆ వెయ్యి అప్పడాలు విరిగి పోయాయిట. చూశారా కోపం యెంతటి అనర్ధాలకు దారి తీస్తుందో? ఈనాడు స్త్రీలలోవున్న అసహనం, దురుసుతనం, కోపం ఈర్ష్య తమ భర్తలకు విడాకులు యివ్వడానికి ప్రబల కారణాలవుతున్నాయి ఇవి ముఖ్యంగా అమెరికా వంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మనం హెచ్చుగా గమనిస్తూ వుంటాం. కోపం వెనుకవున్న కారణాలను గమనిద్దామా? మనిషిలో నిస్త్రాణత (stress), ఒత్తిడి (Strain), సంఘర్షణ (Strife) మనిషికి కోపం తెప్పిస్తాయి. వీటివల్ల యేర్పడిన మానసిక పరిణామం జీవిత గమనాన్నే మార్చివేస్తుంది. కోపం వచ్చిన క్షణం వోపిక పడితే జీవితాంతం హాయిగా బ్రతకొచ్చు. అప్పుడు ఛీ....అంటే ఛీ.... 'త్వంశుంఠా....' అంటే 'త్వంద్విశుంఠా' అంటే జీవితం నాశనమయి పోతుంది. అందుకే మన పెద్దలన్నారు- 'తమకోపమే తనశత్రువు' అని. దాని మూలంగా మానసికంగా, శారీరకంగా కూడా బాధ కలుగుతుంది.

మనువుకు ముఖ్యం మనస్సుల కలయిక. భార్యాభర్తల అన్యోన్యతనే మనం 'మనువు' అంటాం. ఆశయాలు, ఆదర్శాలు, ఆచరణలు వొక్కటయితే భార్యాభర్తల వైవాహిక జీవితం స్వర్గతుల్యం అవుతుంది. మన జీవితాన్ని స్వర్గధామం చేయాలన్నా, నరకకూపం చేయాలన్నా రెండు మన చేతుల్లోనే వున్నాయి. మనం మన కోర్కెలను చేసుకోవాలి పాస్సి కం

తూలి మాట అనరాదు. ఏదయినా వెనక్కి తీసుకోవచ్చు అడిన మాట తప్ప. భార్యాభర్తల మధ్య మంచి అవగాహన వుండాలి

కొందరు స్త్రీలు ఇట్టే 'ఎగ్జైటు' అయిపోతారు. అరుస్తారు, గొంతుచించుకుంటారు, గోరంతదాన్ని కొండంతగా పెంచుకుంటారు. వారికి మనశ్శాంతి వుండదు. ఇతరులకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తారు. కొందరు స్త్రీలు యింట్లో చాలా నమ్రతగా, వినయంగా అగుపిస్తారు బయటికి వెళ్ళేసరికి వాళ్ళని యేదో అహంభావ భూతం ఆవహిస్తుందేమో గాని వాళ్ళ తీరుతెన్నులే పూర్తిగా మారిపోతాయి. విలక్షణంగా అగుపిస్తారు. వాళ్ళ కోపానికి, అసహనానికి, ఆవేశానికి అంతంవుండదు. నోటికొచ్చినట్లు పేలుతూ వుంటారు. సభ్యత మరచి ప్రవర్తిస్తారు. వారి ప్రవర్తన యింట్లో దానికి బయటిదానికి పోలికే వుండదు. ఇంట్లో యెంత 'కర్టియస్' గా వుంటారో బయట కొచ్చేసరికి అంత రెచ్చిపోతారు. అదే విధంగా మరో రకం స్త్రీలుంటారు. వారు బయటికొచ్చేసరికి యెంతో 'కర్టియస్' గా వుంటారు. వారి నిజరూపం యింట్లో వున్నప్పుడు చూడాలి. భద్రకాళీ రూపం దాలుస్తారు. వీరిని గురించి హిల్లర్ బెల్లాక్ అనే రచయిత తన గ్రంథంలో విపులంగా వ్రాసాడు. అమెరికన్ స్త్రీకి, ఆంగ్ల వనితకి వున్న వ్యత్యాసాన్ని యెంతో మనోహరంగా చిత్రీకరించాడు

స్త్రీకి కోపం అసలు పనికిరాదు. స్త్రీకి శాంతం పెట్టని ఆభరణం. భర్తను తన సౌమ్యతతో, సౌందర్యంతో, సౌశీల్యతతో, సౌమనస్కతతో అలరించాలి తన వైవాహిక జీవితాన్ని స్వర్గధామం చేసుకోవాలి. మన హిందూమత గ్రంథాలు వీటిని గురించి యెంతో విశదంగా, అహ్లాదకరంగా విన్నవించాయి. భర్త మనస్సుని అర్థం చేసుకుని అనుసరించే భార్య జీవితమే ఆదర్శం, ధన్యం! శ్రీ లక్ష్మణాలను యెంతో హృద్యం జకంగా వొక శ్లోకంలో వర్ణించి మనజాతి ఔన్నత్యాన్ని ప్రకటించారు.

"కార్యేషుదాసి, కరణేషుమంత్రి....

....

అంటూ స్త్రీని ఆదర్శ మహిళగా అభివర్ణించిన ఘనత మన దేశానికే

దక్కింది. స్త్రీకి మన హిందూ గ్రంధాలు యిచ్చిన అత్యున్నతస్థానం యే దేశం, యే మతం యివ్వలేదు.

బ్రహ్మ సరస్వతిని తన నాలుకమీద వుంచుకున్నాడు. విష్ణువు లక్ష్మీ దేవిని తన గుండెల్లోనే దాచుకున్నాడు. శివుడు సరేసరి తన శరీరంలో పార్వతికి సగభాగం కేటాయించి అర్ధనారీశ్వరుడయ్యాడు. శివుడు మరో స్త్రీని యేకంగా నెత్తిన పెట్టుకున్నాడు. గంగాధరుడయ్యాడు. వేదాలలో, పురాణాలలో, ఇతిహాసాలలో స్త్రీకి అత్యున్నత స్థాయిని యేర్పరచి ఆమెను ఆరాధ్య దైవంగా, ఆదిశక్తి మూర్తిగా, పరాదేవతగా అభివర్ణించారు మన హైందవులు. మన పూర్వులు స్త్రీని బానిసగా యేనాడు భావించలేదు. అబలగా యేనాడు తలచలేదు. ఆటవస్తువని యేనాడూ అనలేదు. ఆదిపరాశక్తిగా ఆరాధించడం తప్ప:

కాని యీనాడు ఆడదాని జీవిత విధానమే మారిపోయింది. పాశ్చాత్య రీతులు, సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు వారిలో చోటు చేసుకున్నాయి. ఆడా మగ అనే తేడాలే వారిలో నశించిపోయాయి. దుస్తుల ధారణలో, కేశాలంకరణలో అమెరికన్ విధానాలు హెచ్చుగా గోచరిస్తున్నాయి. విద్యార్థినులు తమతమ దుస్తులను పాశ్చాత్య విధాన రూపంలో ధరిస్తున్నారు. పంజాబీ దుస్తులలో కనిపించే ఆంధ్రుల పిల్లలు యీనాడు కోకొల్లలు, తల్లిదండ్రులు వారి పంతానాలని గురించి ఆలోచించరు. తల్లి, మాతృశ్రీ మమ్మి మాక్కీలనే దరించే రోజులు వచ్చేయి. ఆదే విధంగా వారి మాటలతీరు తెన్నులు కూడా మారిపోయేయి మమ్మీ! డాడీ సంస్కృతి అలవాటయిపోయింది. మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్య దేవోభవ, అనే మాటలే కాని [illegible] అదృశ్యమయ్యేయి

భర్త [illegible] అలక్ష్యంగా వస్తూ పోవలా వచ్చేలా తేలేదు [illegible] చేసేవారు, సత్య భామలు యీనాటి [illegible] వెళ్ళకపోతే పీడించుకు పోవటం యీనాటి [illegible] వచ్చినవి. [illegible] భర్త మరో స్త్రీతో మాట్లాడితేనాలు జుట్టు పీకేస్తారు. చీకటించుకునే చంద్రవదనలు.

తెలిపిన రోజులివి. భర్తలను అర్థం చేసుకోవడం కన్న అతిత్వరగా అపార్థం చేసుకోగలిగిన అతివలున్న కాలం యిది

కరెంటు బిల్లు కట్టమని డబ్బు యిచ్చేనుకదా కట్టేరా? అంటే లేదు అన్న భర్తకి ఆ రోజుకి 'ఫుడ్' పెట్టని పిడపకాలంయిది. కరెంటుబిల్లు యీరోజు కాకపోతే ఆ మర్నాడు కట్టుకోవచ్చు ఫైన్ చెల్లించాల్సి వుంటుంది అంతమాత్రానికే అంత ఫైరా!! మరో అమ్మాయి దగ్గర తన భార్యని పొగడాలి. లేకపోతే 'నాన్ కోపరేషన్ యిన్ ది నైట్! ఏం చేస్తాడు 'పూర్ క్రీచర్' పొగిడి తీరుతాడు. ఇష్టం లేకపోయినా సరే___

భర్త హడావిడిగా ఆఫీసుకు టైం అయి వెళ్ళబోతు కోటు తీసాడు. దానికి 'బటన్' ఉండదు ఏమేవ్? బటన్ కుట్టమని మూడురోజులక్రితం చెప్పానా? రోజూ మరుపే___అన్నాడు పొరబాటున భర్త. దానికి వొళ్ళు మండిపోయి నానామాటలు భర్తని అని యేడుస్తూ పుట్టింటికి వెళ్ళిపోయింది ఆ మహిళారత్నం! అదీ యీనాటి ఆడవాళ్ళ పరస, బాగుందా!! ఇటు వంటివి ఎప్పుడు వస్తాయి. భార్యాభర్తలకి మనస్సులు కలవనప్పుడు. ఏదో కోపం వొకరిమీద మరొకరికి ఉన్నప్పుడు. వెంటనే అపార్థం చేసుకోవడంలో ఆమె ఘటికురాలు. 'అపార్థం చేసుకోకపోతే ఆడదేకాదు', అన్నాడు వో హ్యూమర్ కవి. చీటికి మాటికి చీదరించుకునే ఆడది తన చుట్టూవున్న కుటుంబ సభ్యులను ఆనందపరచలేదు. అల్లాగే ఆమె సహచరులను కూడా సానుభూతితో చూడలేదు. చిన్నప్పుడు పుట్టింట్లో గారాబంగా పెరిగినస్త్రీ అత్తవారింట్లో అదేవిధంగా వుంటే వొకొక్కప్పుడు కుదరకపోవచ్చు. అటువంటి వారు ప్రతీ విషయంలోను అడ్డుపడుతూ ఉంటారు. సలహాలు యిస్తూ వుంటారు. అవి పాటించకపోతే విరుచుకు పడతారు. తనధోరణి యెవరికీ నచ్చదని ఆవిడకి తెలుసుకాని ఆవిడ ధోరణిని మార్చుకోదు. గట్టిగా కంకెలు పెడుతూ అందరినీ దూషిస్తూ వుంటుంది. మెడనరాలు పొంగేట్లు నోరంతా పెద్దది చేసి తిడుతుంది. ఆవిడంటే ఎవరికీ మంచి అభిప్రాయంలేదు. [illegible] బాధపడుతుంది. [illegible]నొప్పితో బాధపడుతుంది అయినాసరే [illegible]తో వదలదు. మొగు[illegible]తో, పిల్లలతో, పనిమనిషితో అందరితో గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకుంటుంది.

తను బాధపడుతుంది. యితరులను బాధిస్తుంది. ఏ విషయంమీద తన బుద్ధిని కేంద్రీకరించలేను. అటువంటప్పుడు శరీరంలో అడ్రినాల్స్ కొన్ని హార్మోన్సును రక్తంలోకి విడుదల చేస్తాయి, దాంతో కండరాలకు విపరీతమైన శక్తి లభిస్తుంది ప్రతివారితో పోట్లాడుదాం అనేధోరణి యేర్పడుతుంది. కోపం యెక్కువకాలం వుంటే శరీరంలో రణాలు (ulcen) యేర్పడుతాయి, అవికోపి రక్తం ఎప్పుడు వుడికిపోతూ వుండడం మూలంగా యేర్పడుతుంది. కోపానికీ. రక్తపోటుకి కూడా దగ్గరి సంబంధం వుంది. కోపంవల్ల రక్త ప్రసారం పెరుగుతుంది. రక్తనాళాలు సన్నగిలుతాయి. దాని మూలంగా రక్తనాళాలు చిట్లిపోడానికి అవకాశం వుంది. దానివల్ల గుండెజబ్బు రావడానికి అవకాశం వుంది. రక్తప్రసారం గుండెకి అధికం అవడంవల్ల గుండెమీద వత్తిడి యెక్కువై స్ట్రోక్ రావడానికి అవకాశం ఉంది.

కోపం వల్ల కలిగే సాంఘిక పరిణామాలను తట్టుకోవడం కష్టం. మరుసుతనం ఉన్న ఆడదాన్ని యెవ్వరూ నమ్మరు. నాలుకతో ఆలోచించే నాతిని, పిడికిలితో ఆలోచించే పురుషుని నమ్మడం కష్టం. వారిపై సంఘంలో యెవరికీ గౌరవం ఉండదు. కోపం మనిషిని పశువుగా మారుస్తుంది. ఆలోచనా శక్తిని నశింపజేస్తుంది. పదిమందిలో అవమానాన్ని కలిగిస్తుంది సంఘంలో విశ్వాసాన్ని కోల్పోతుంది. కోపంవల్ల తనకే యెక్కువ నష్టం. ఒక ఆవిడ భర్తమీద కోపం వచ్చినప్పుడల్లా తన పుట్టింటికి వెళ్ళేది. కోపం చల్లారగానే మళ్ళా మామూలు ప్రకారం భర్త దగ్గరికి వచ్చేది. అటువంటి వ్యక్తికి భర్తముందుగాని, పిల్లల ముందుగాని గౌరవం, ప్రేమ యెలావుంటాయి? మరోరకం అయినకోపం, భర్త, తన అధికారిమీద తప్ప పిల్లలమీద, పనిమనిషిమీద చూపిస్తుంది. భర్త, అధికారి తిరగబడతారని భయం, పిల్లలు, పనిమనిషి ఆవిడని యేమీ అనలేరుకదా?

దీనివలన కుటుంబ సభ్యులలో అనాదరణ పెరుగుతుంది. ఏ చుట్టం మనింటి పరిసరాలకి రాడు. ఎవరితోను సంబంధ బాంధవ్యాలు వుండవు కోపిష్టిస్త్రీ భర్తను సుఖపెట్టలేను. తాను సుఖపడలేదు. భర్తకికూడ టీసి

తం మీద విరక్తి కలుగుతుంది. భార్య అనుకూలవతి కాకపోతే—అదే భర్తకి నరకం. ఎవరితోను పడదు. ప్రతివారిని తప్పుపడుతుంది దూషిస్తుంది.

జీవితంమీద నిరాశ యేర్పడినప్పుడు. తాను ఆశక్తుడన్న భావం కలిగినప్పుడు మనిషికి కోపం వస్తుంది. తనమీద తనకే అసహ్యం పుడుతుంది. ఇతరుల నుండి యెంతో ఆశించి యేమీ పొందలేనివారికి విపరీతమైన నిరాశ, దానిమూలంగా కోపం వస్తుంది. కొందరికి, తమని యెవరో వాడుకోబోతున్నారనే భయంతో కోపం వస్తుంది. అందరికీ నేను సహాయపడాలి కాని నాకెవ్వరూ సహాయపడరు అనే భావన వున్నప్పుడు సాధారణంగా కోపం వస్తుంది. కాని కోపాన్ని సాధ్యమయినంత వరకు అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అది మన ఆరోగ్యానికే మంచిది. కోపం మంచి లక్షణం కాదన్న సంగతి అందరూ గ్రహించాలి కోపం ప్రదర్శించడం వల్ల నువకేమీ ఘనత పెరగదు. శాంతంలో ఉన్న శక్తి కోపంలో లేదు. మీరు ప్రతిరోజూ కొంతసమయాన్ని కేటాయించి ఆ రోజున మీకు కోపం తెప్పించిన సంఘటనలను గురించి ఆలోచించేట్లు చేయడం మీ శాంత ప్రవృత్తిని అధికం చేస్తుంది. మీలోమీరే ఆత్మ విమర్శన చేసుకోండి.

గాంధీజీ అన్నారు, 'మీరు కక్ష సాధించదలచుకుంటే నా దగ్గరకు రండి—అది క్షమ ద్వారానే సాధ్యపడుతుంది'

కోపం అంటే మీలోని అధికశక్తి వ్యర్థంగా ఖర్చు అవుతూవుంది. దానిని మీరు మరోరకంగా వుపయోగించుకోవచ్చు కోపం వచ్చినప్పుడు యింట్లోంచి బయటకు పొండి. కొంతదూరం యేకాంతంగా నడవండి. మిత్రహితులని కలవండి. కోపం చల్లారిన తరువాత రండి. మనస్సులో కోపాన్ని దాచుకోకండి. అది ప్రతీకారంగా మారి మీ భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తుంది. మరో విషయం. కోపం తెప్పించే సంఘటన యెదురయితే అది మనకి కాదని భావించండి. ప్రశాంతంగా వుండడం అలవాటు చేసుకోండి. మీగుండెలోని బరువు తగ్గి, తేలిక పడుతుంది. మనిషి అన్నాక తప్పులు చేస్తాడు. వాటిని మన్నించడంలోనే దైవత్వం వుంది. శాంతం దైవాంశం అని గ్రహించాలి. కోపం రాక్షసం.

మంచి విశ్రాంతి అవసరం

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విశ్రాంతి యెంతవరకు దోహదం చేస్తుంది. విశ్రాంతి అంటే అదొక అందమైన పాత్రవంటిది. దానిలో పోసే ద్రావకం బట్టి దాని రుచి, విలువ మారుతూ వుంటుంది.

పూర్వం సూర్యోదయం మంచి సూర్యాస్తమయం వరకు కష్టపడి వొళ్ళువంచి పనిచేసేవారు. అది పాతకాలం అప్పట్లో ఆరుగంటలపని అని ఎనిమిదిగంటలపని అని నిర్ణయం వుండేదికాదు పని పూర్తిఅవడం ముఖ్యం పనిగంటలు ముఖ్యంకాదు ఒక శతాబ్దం పూర్వం వరకుకూడా వారానికి 70 గంటలు పనిచేసేవారు. పొలంలో అయితే యింకా యెక్కువ గంటలు పనిచేసేవారు. ఆధునిక యంత్రయుగంలో పనిగంటలు తగ్గడం. విశ్రాంతికి యెక్కువ అవకాశం కల్పించడం జరిగింది. ఇప్పుడు వారానికి 30 గంటలు అంటే ఎక్కువగా భావిస్తున్నారు. విశ్రాంతి అన్నది జాతీయ సమస్యగా మారింది దేశం అంతటా వొకే రకమైన రూల్సు యేర్పడ్డాయి. అయినా పురుషులు స్త్రీలు, పిల్లలు, యువకులు, వృద్ధులు అనే వ్యత్యాసం విశ్రాంతి విషయంలో చూపుతున్నారు

ఉద్యోగ విరమణ చేసి విశ్రాంతి తీసుకుంటూన్న అనేకమందికి కాలం గడవకు చేసేపని లేక రోజులు సుదీర్ఘంగా గడుస్తున్నాయి వారు అనేక సంవత్సరాలు బాగా పనిచేసివున్నమీదట విశ్రాంతి తీసుకోవాలంటే ఎంతో కష్టంగా భావిస్తారు విరామం, విశ్రాంతి కొందర్ని బాధిస్తాయి మరికొందరిని అలరిస్తాయి. అది మానసిక ప్రవృత్తులమీద ఆధారపడి వుంటుంది. వారి వారి పర్సనల్ వ్యవహార సంబంధాలమీద ఆధారపడి వుంటుంది. అందరి విషయంలో వొకే మాదిరిగా వుండదు. ఒకరి విశ్రాంతి గురించి మరొకరు విశ్లేషించకూడదు. ఎవరి వుద్దేశ్యాలు వారివి. ఎవరి ప్రోగ్రామ్సు వారికుంటాయి. నిర్దేశించకూడదు.

నాలుగు దశాబ్దాలుపాటు పనిచేసిన వ్యక్తులు వారి విశ్రాంతి సమయాన్ని యెలా వినియోగించాలని నిర్దేశించడం సాహసమే అవుతుంది. అయినా కొన్ని సలహాలను యివ్వడంలో తప్పులేదు. అసలు ప్రధమంగా విశ్రాంతి అంటే మన దృక్పధం మారాలి. కష్టపడి పనిచేసిన వారి

దృష్టిలో విశ్రాంతి అంటే యేమీ చేయకుండా సోమరులలాగా వుండడం ఏపని చేయక పోవడం ఒక ధ్యేయం లేకుండా తిరగడం అన్నమాట.

కార్లైల్ అన్నట్లు పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం విశ్రాంతి తీసుకో రాదు. అదేదో తప్పు చేసినట్లు భావిస్తారు కొందరు ప్రొద్దుటే లేవగానే చేయడానికి ఏపనివుండదు. నిద్రపోయేముందు మనం యీ రోజు యేం చేసాము అవి ఆలోచిస్తే యేమీ కనబడదు. అదే విశ్రాంతి అవుతే అది అతి బాధాకరంగా వుంటుంది కొందరికి

అలా వుండనక్కర్లేదు విశ్రాంతి అంటే పని మానేయమని మాత్రం కాదు. ఆత్మవికాసం కోసం మనం కొన్ని పనులు చేయాల్సి వుంటుంది వాటికి విశ్రాంతి అన్నది వుండదు. సంపూర్ణ జీవితం సాధించాలంటే అవిశ్రాంతంగా కృషిచేయాలి.

విశ్రాంతి కేవలం వినోదం కోసమే వినియోగించటం వివేకులు చేసే పనికాదు. విశ్రాంతి కూడా మనకి బ్యాంకులో నిల్వవున్న ధనం లాంటిది. ఖర్చుచేస్తే వృధా అయిపోతుంది. దాని విలువను డబ్బుతో పోల్చలేము ఎందరో మహనీయులు తమ తమ ప్రసిద్ధ రచనలను విశ్రాంతి సమయాలలోనే చేసారు. ప్రఖ్యాత శాస్త్రజ్ఞులు తమ తమ శాస్త్రీయ పరిశోధనలను విశ్రాంతి సమయాలలోనే జరిపి విజయాలను సాధించారు. ప్రపంచ ప్రగతిని సాధించే మహత్తర, బృహత్తర కార్య కలాపాలను విశ్రాంతి సమయాలలో సాధించారు, విశ్రాంతి సమయాన్ని సద్వినియోగ పరచుకొని సృజనాత్మకమయిన కార్యకలాపాలను సాధించాలి. విశ్రాంతిలో వినోదంతోపాటు, విజ్ఞానదాయకమయిన కార్యకలాపాలను కూడా సాధించుకోవాలి. చాలామంది కాలం విలువ తెలుసుకోని వారు తమ విశ్రాంతి సమయాన్ని దుర్వినియోగపరచుకుంటారు. విశ్రాంతి వొక ఖడ్గం వంటిది దానికి రెండువైపులా పదునుంటుంది. అది సుఖాన్ని, దుఃఖాన్ని, లాభాన్ని, నష్టాన్ని కూడ కలుగచేస్తుంది. దానివల్ల సృజనాత్మకమైన కార్యకలాపాలను నెరవేర్చి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చును. అదే దుర్వినియోగ పరచుకొని దుష్ఫలితాలను పొందవచ్చును. దానిని వుపయోగించుకునే తీరు మీద దాని ఫలితాలు ఆధారపడివుంటాయి.

కొందరు తాము ఉద్యోగంలో ఉన్నప్పటికంటే ఉద్యోగ విరమణానంతర
కాలంలో హెచ్చు కార్యక్రమాలను చేబట్టి హెచ్చు ఫలితాలను పొంద
గలుగుతారు. మరికొందరికి కాలం గడువదు. ఏం చేయడానికి పాలు
పోదు. ఇతరులమీద ఆధారపడి జీవితాన్ని గడుపుతూ వుంటారు.

విరామ సమయాన్ని వికసిత వదనంతో ఆహ్వానించండి. విశేష
ఆదరణతో హృదయానికి హత్తుకోండి మనసారా ప్రేమించండి. మీరు
దానిని, మీకు మీ పనికాలం యిచ్చిన పరమశ్రేష్ఠమయిన వరంగా స్వీక
రించండి.

విశ్రాంతి సమయంలో యేం చేయాలనుకున్నారో చక్కగా ప్లాన్
చేయండి. విరామం అంటే పనికిరాని సమయంగా మాత్రం భావించకండి.
గతించిన క్షణం మళ్ళారాదు. చక్కగా ప్లాన్ చేసుకుంటే యెన్నో ఘన
కార్యాలను సాధించవచ్చు.

నేను నా రిటైర్ మెంటు తర్వాత వొక మిత్రుని సలహాపై వొక
చక్కటి కార్యక్రమాన్ని చేపట్టాను. అది నాకు పుణ్యం. పురుషార్థంకూడా
యిస్తూ వుంది మనస్సుకు శాంతి, ఆత్మకు తృప్తి, శరీరానికి భుక్తి
కలిగిస్తూవుంది నేను రాయడం కేవలం వొక 'హాబీ'గా ప్రారంభించాను.
తరువాత అది నా జీవిత సర్వస్వంగా నా విశ్రాంతి కార్యక్రమంగా
రూపొందింది నేను రాస్తున్నంతసేపు పనిచేస్తున్నానని భావించడంలేదు.
అదికూడా రిలాక్సేషనులో వొకభాగంగా అనుకుంటున్నాను

కొంత మూలధనం పేకరించాకా షార్టుటరం ప్రాజెక్టున్ను, లేకప్
చేయాలనుకుంటున్నాను. ప్లానింగ్ చేయడంలోనే వుంది ప్రజ్ఞ. మరునాడు
యేం చేయాలో ఆ క్రితం రాత్రే నిర్ణయించుకుంటాను. అప్పుడప్పు_
చిన్న చిన్న మార్పులు వస్తూ వుంటాయి. అయినా ముఖ్యమైన కార
క్రమాలు మాత్రం యథావిధిగా సాగిపోతూ వుంటాయి సామాన్యంగ
నేను నా కార్యక్రమాలను మార్పుచేసుకోవడానికి అనుకూలంగానే యా
దిద్దుతూ వుంటాను. ఒక క్యాలండరు మీద నా కార్యక్రమాలను గుర్తు
రాసుకుంటాను. దాని ప్రకారం ప్లాన్ చేస్తాను. నా స్నేహితురాలు వొ

నెలకు సరిపోయే కార్యక్రమాలను రూపొందిస్తుంది. అది నాకునచ్చదు. వారంకు మించి ప్లానింగ్ చేయరాదు. అనుకోని అడ్డంకులెన్నో వచ్చి మన కార్యక్రమాలను తారుమారు చేస్తూవుంటాయి. కనుక మన కార్యక్రమావళి చాలా ఫ్లెక్సిబుల్‌గా వుండాలి. రిజిడ్‌గా వుండరాదు మామూలుగా నా ప్లానింగ్ చాలా కట్టుదిట్టంగా వుంటుంది. నాకెంతో తృప్తినిస్తుంది.

మీరు అనుభవజ్ఞులయితే మీ షెడ్యూలు ప్లానింగ్‌వల్ల మీకే విధమైన ప్రాబ్లెమ్సురావు వారాంతంలో మీకు బాధ వుండదు, అనుకున్న విధంగా అన్ని కార్యక్రమాలు సాగిపోతాయి. ఎక్కువ సంఖ్యలో కార్యక్రమాలను యేర్పాటు చేయరాదు. వాటివల్ల అనుకోని యిబ్బందులు యెదురవుతాయి.

విశ్రాంతి అన్న విషయాన్ని మీరు చాలా సీరియస్‌గా ఆలోచించాలి. ఆషామాషీగా భావించరాదు. మీ విరామకాలాన్ని విశేష కార్యక్రమాల విందుగా యేర్పరుచుకోగలిగితే మీరెంతో ధన్యులనే చెప్పాలి. రిటైర్ అయ్యాక అవి చేయాలి యివి చేయాలి అని యెన్నో పథకాలు వేయడం వొక్కటీ నెరవేరకపోవడం మనం నిత్యం చూస్తూవున్నాం. అల్లాగే సెలవులో ఏదో చేయాలని అనుకోవడం. అరే! ఆశ్చర్యంగా వుందే సెలవులన్నీ యిట్టే గడచిపోయాయి. మనం మాత్రం యేమి చేయలేదు: అనే వాదనలు వింటున్నాం. ఇదంతా సరియైన ప్లానింగ్ లేకపోవడంవల్ల జరుగుతూ వుంటుంది. బాగా ఆలోచించండి మీరు వొకప్పుడు చేయాలి అనుకొని కాలం కలిసి రానందున, విశ్రాంతి,విరామం లేనందున వాటిని మీరు నెరవేర్చలేకపోయి వుంటారు వాటిని యిప్పుడు టేకప్ చేయండి. పట్టుదలతో సాధించండి. విజ్ఞతతో సమయాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోండి.

మీరు సాధించాలన్న విషయం సంగీతం కావచ్చు, సాహిత్యం కావచ్చు, గ్రంధరచన కావచ్చు, పెయింటింగ్ కావచ్చు, గార్డెనింగ్ కావచ్చు, గృహనిర్మాణం కావచ్చు యేదయినాసరే మీకు కరెక్టు ప్లానింగ్ వుండాలి. మీకు లాభించని కార్యక్రమాల జోలికి పోయి మీ కాలాన్ని వృధా చేయకండి. మీకు లాభసాటిగా వుండేనే టేకప్ చేయండి.

నాకు తెలిసిన భార్య, భర్త వున్నారు. వారు వుద్యోగం చేసినంత కాలం వారికి పురాతన వస్తువుల మీద మోజు వుండేది కాదు. వాళ్ళ బామ్మ చనిపోతూ కొంత ఆస్తితో పాటు అపురూపమైన వస్తువులను వాళ్ళ కిచ్చి పోయింది. అప్పటినుంచి పాతకాలపు వస్తువుల సేకరణ మీద, పరిరక్షణ మీద, పోషణ మీద అభిలాష కలిగింది. తరువాత దంపతు లిద్దరూ యెంతో కృషిచేసి పురాతన వస్తువులు యెక్కడెక్కడవున్నవి యెంత ఖరీదైనాసరే తెప్పించి వాటిని వొక ఎగ్జిబిషన్‌లాగా యేర్పాటు చేసి మంచి పేరు సంపాదించారు. వారి ఎగ్జిబిషన్లు యితర దేశాలలో కూడా యేర్పాటు చేసారు. వారికి స్ఫూర్తినిచ్చిన వ్యక్తి వాళ్ళ బామ్మ గారు!

మీకు రాయడంలో సరదా వుండొచ్చు అంత మాత్రంచేత యితర [illegible]ర్యక్రమాలను చేబట్టరాదని లేదు. రచనతో పాటు యితర హాబీలను [illegible]డా వెరైటీగా స్వీకరించవచ్చు. మీరు వివిధ క్లబ్బులకి వెళ్ళి అక్కడి [illegible]రితో హాయిగా కాలం గడుపవచ్చు. మీ హాబీలకు మీరు దోహదపడితే [illegible]పయోగించవచ్చు టి.వి. రేడియో, వాకింగ్, వ్యాయామం, రీడింగు యివన్నీ మంచి హాబీలే మధ్య మధ్యలో మీరు వీటిని కూడా వుపయోగ పరచి మీ ప్రధాన లక్ష్యాన్ని సాధించుకోవచ్చు. లైబ్రరీకి వెళ్ళి మీకు కావలసిన గ్రంథాలను చూసుకోవచ్చు. నా మిత్రుడొకాయన సంవత్సరాది నాడు తాను ఆ సంవత్సరంలో చదవదలచిన పుస్తకాలను ఎంపికచేసు కొని చదువుకి వుపక్రమిస్తాడు. అది అతని హాబీ. కొత్త కొత్త పుస్త కాలను కొంటాడు. చదువుతాడు. పుస్తకాలు మాత్రం యెవరికి యివ్వడు. తనింటికి వచ్చి చదువుకో మంటాడు, పుస్తకాల విలువ తెలిసిన వ్యక్తి కదా! పోతే మళ్ళీ దొరకవు. రోజూ విరామకాలంలో మీకు దగ్గరలో [illegible]న్న దేవాలయానికి వెళ్ళండి. మీకు ఆత్మశక్తి, మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

"ఆత్మీయత-అలవర్చుకోండి!"

[ప్రపంచంలో ప్రేమకు అనేక మంది అనేక నిర్వచనాలు చెప్పారు. అవన్నీ వివిధ రకాలుగా వున్నాయి. అసలు ప్రేమంటే యేమిటి? దాని స్వభావం యెల్లావుంటుంది. వీటికి సమాధానాలు చాలా రకాలుగా వస్తాయి. ప్రేమే జీవితం అంటా డొకాయన- ప్రేమంటే అదొక యిష్టత చూపడం అంటాడు మరొకడు. ప్రేమంటే యేదో మనం పోగొట్టుకున్నాం అన్న భావన- ప్రేమంటే.... అనిర్వచనీయ అనుభూతి- ఏదయినా కావచ్చు- కాని వొక్క విషయాన్ని మాత్రం విస్మరించరాదు ప్రేమ యొక్క విశిష్టతను మాత్రం యెవరు తగ్గించలేరన్నది నిర్వి వాదాంశం. ఇక చదవండి.... అది మీ వ్యక్తిత్వ వికాసాని కొంత వరకు దోహదం చేస్తుందో గమనించండి]

'ప్రేమ' అన్నది సృష్టిఅంతా ఆవరించివుంది. ప్రతి జీవి ప్రేమాను బంధం వల్లేజన్మిస్తాడు. ప్రేమానుబంధం వల్లే పెరుగుతాడు. అదిప్రాకృతికమైన పరిణామం ప్రేమ ఎప్పుడు, ఎవరిమీద, ఏ విధంగా కలుగు తుందో మనం వూహించలేం. దాని పరిణామం ప్రకృతి సంబంధమైంది. కాలానుగత మయినది. ముందుగా నిర్ణయించలేనిది. మన ఆర్షకవి గాలిబు వాక్యాలలో చెప్పాలంటే "ఇష్క్‌పర్ జోర్ నహీహై ఏ అతిష్ గలిబ్, జో లగాయ్‌నాలగే ఔర్ భు జాయావబనే" అంటే ప్రేమకు కులం, మతం వర్ణము అనే విభేదాలు లేవు. ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్తల దృష్టిలో 'ప్రేమ' అంటే మనిషికి స్వంతమయినది లేక మనిషికి ఆవరించినది యని అర్థము. ఉదాహరణకి మీరెవరైనా ప్రేమించేరనుకోండి వారిని మీస్వంతి మనుష్యులుగా భావిస్తారు. వారి మిద మీకు సర్వాధికారాలు వున్నట్లు తలుస్తారు. మీరు దేనినైన ఆప్యాయంగా భావిస్తున్నారంటే దానిని మీరు ప్రేమిస్తున్నారని అర్థం, ప్రేమకి, వ్యక్తిపై తీసుకునే ఆది పత్యానికి పెద్దతేడా యేమీ లేదు. ప్రేమికుడు, ప్రేమికురాలు కలుస్తారను కోండి వారిరువురు వొకరిపై మరొకరికి సర్వాధికారాలు వున్నట్లుగా భావి స్తారు. ప్రవర్తిస్తారు. రెండు హృదయాలు వొకటైతే! ఇద్దరి హృదయ స్పందన వొక్కటైతే! వారిరువురు ప్రేమ బంధనలో బందీలు. లైంగిక

స్పందన వారిలో కలుగుతుంది. వారిరువురు అతి సన్నిహితంగా మెలుగు తారు. అంత సన్నిహితంగా ఆయిదువురిలో వొక్కరు యితరులతో అంత సన్నిహితంగా మెలిగితే యే వొక్కరు వారిరువురిలో, సహించలేరు. దానిని గుత్తాధిపత్యము లేక సర్వాధికారము అని అంటారు.

ఈ గుత్తాధిపత్యము మరల రెండు రకాలు అంటాడొక ఆంగ్ల మానసిక శాస్త్రవేత్త ప్రొ సి. స్పియర్ మెన్ 'Psychology down the ages' అనే గ్రంథంలో. మొదటిది జీవించివున్న వ్యక్తి పట్ల,రెండ వది జీవించలేని వ్యక్తిపట్ల. జీవించడం అంటే మరల రెండు రకాలు. 1] మొరటు జీవనం 2] జీవంగల జీవనం, జీవంగల జీవనం మరల విభజిస్తే వొకటి మానవులు, రెండు జంతువులు. (మానవులకు సమీపమున సంచరించే మూగజీవులు ఉదాహరణకి కుక్కలు, కోతులు, పిల్లులు పెంపుడుబండ్లు మొదలయినవి). గుత్తాధిపత్యం విషయంలో మానవుల విషయానికి, జంతువుల విషయానికి వ్యత్యాసం వుంది. మనం ప్రస్తుతం మానవులలో గోచరించే గుత్తాధిపత్యాన్ని గురించి విచారిద్దాం.

ప్రేమలాగే, గుత్తాధిపత్య [Possessive ness] అన్నది కూడా ప్రకృతికి సంబంధించిన అనుబంధం. గుత్తాధిపత్యం అంటే యేమిటి? అసలు యిది మనషుల విషయంలో యెందుకువుండాలి. దీనికి సమాధానం లేదు. సైకాలజిస్టులు కూడా చెప్పలేరు. ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఎ.పి.సింగ్ [రాంచి విశ్వవిద్యాలయం] తన గ్రంథంలో యిలా వ్రాసాడు. వొకవస్తువు మిది అమకోవడంలో వొక అత్మానందం వుంది. ఆ భావన నీలో తృప్తి, వొక అహంభావం రేకెత్తిస్తుంది. అదిగృహం కానివ్వండి, లేదా వస్తువు కానివ్వండి, ఒక గుడ్డ కానివ్వండి నాది అనే భావన కలిగిన మరుక్షణం దానిని పొందాలనే కోరిక మనలో కలుగుతుంది. అది పొందు తారు. మీ వద్దనే దానిని వుంచుకోవాలని అది యితరులకు యివ్వరాదనే భావన కలుగుతుంది. అదే వొకవ్యక్తిపై ఆ భావన కలిగితే పరిణామం వేరుగా వుంటుంది. మనిషికి వస్తువుకి భేదం వుంది. వస్తువుకి ప్రతి స్పందన లేదు. మనిషికి ప్రతిస్పందన వుంది. మీరు వొక వ్యక్తిని

కావాలని కోరుకుంటున్నారో అవతల వ్యక్తిలో కూడా మీరు వారికి కావాలనే కోరిక వుండాలి.

ఇటీవలం నేను మనో ప్రముఖ సైకియాట్రిస్టు కమగున్నాను. అతను అనేకమంది మానసిక రోగులకు చికిత్స చేసాడు. అతను అన్నది— గుత్తాధిపత్యం అన్న భావన అదికూడా ఒక మానసిక రోగలక్షణమే. ఎప్పుడంటే అది దాని పరిధులు దాటినప్పుడు నేను అతణ్ని కలుసుకున్నప్పుడు నాకతను ఒక పేషెంటుతో పొందిన అనుభవాన్ని వివరించాడు. నా పేషెంటు పేరు సుందరం, వయస్సు 30 దాటి వుంటుంది. అతనికి అందమైన, అర్థం చేసుకునే చక్కటి భార్యవుంది. అతనికి రెండు సంవత్సరాల వయస్సుగల అందమైన కుర్రాడున్నాడు. అతను ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో ఎగ్జిక్యూటివ్. అతనికి యెలా అలవాటయిందో తెలియదుగాని అతనిలో యీ గుత్తాధిపత్యం (Possessiveness) అనే భావన యేర్పడింది. అది అతనిలో వెర్రితలలు వేయడం ప్రారంభించింది. ప్రతి ఆడదానిని చూడడం యిష్టపడడం ఆమెను పొందాలను కోవడం, ఆవిడ మీద తనకులేని అధికారాన్ని వుందనుకొని అధికారాన్ని చెలాయించడానికి ప్రయత్నించడం. అది ఆడదాని విషయంలో కాక ప్రతి వస్తువుమీదే యిదేరకమైన అభిప్రాయం యేర్పరచుకోవడం ప్రారంభించాడు. దీనినే మానసిక తత్వశాస్త్రంలో భావనా గుత్తాధిపత్యం (Imaginative Possessiveness) అంటారు.

డాక్టరుగారి అభిప్రాయం ప్రకారం అతనికి తన వీక్నెస్ తెలుసు. పేషెంట్ తనకి తన ప్రాబ్లెంను గురించి వివరంగా చెప్పాడు. అతని మాటలలోనే చెప్పాలంటే—"చూడండి డాక్టరుగారు నేనేదో గోరంతని కొండంతగా చెప్తున్నానని భావించవద్దు. యదార్థాన్నే మీకు మనస్సువిప్పి దాపరికం లేకుండా చెప్తున్నాను, వినండి. అదేమిటో నాకు తెలియదు? అది ఈర్ష్యా? కాదు? మోహమా? కాదు. మరి అదేమిటో అర్థం కాన్ని తీవ్ర భావ సంక్షోభం. చూసిన ప్రతి వస్తువు తనది కావాలనే తపన, తృష్ణ. ఒకొక్కప్పుడది దుర్భరమయి, ఆపుకునే శక్తికూడా నాకు వుండదు. పిచ్చెక్కిపోతాను" అన్నాడు

ఒక సంవత్సరం తిరక్కుండా అతని చక్కటి ఉద్యోగం పోయింది అతని భార్య అతనికి విడాకులు యిచ్చేసింది తర్వాత అతను పిచ్చాస్పత్రిలో చేరాడు. ఇప్పుడిప్పుడే అతను మెల్లిగా కోలుకుంటున్నాడు. అతని రోగం యేమిటో డాక్టరుగారు చెప్పారు. సుందరం వాళ్ళనాన్నకి వొక్కడే కొడుకు. వాళ్ళనాన్న ప్రముఖ వ్యాపారి. చిన్నప్పుడు సుందరం యెంతో గారాబంగా పెరిగాడు. అతనికి అతి సౌందర్యవతి అయిన భార్యనిచ్చి వివాహం చేసాడు. అతనితో పనిచేసే కోటి ఉద్యోగస్తుడికి జనరల్ మేనేజరుగా ప్రొమోషన్ వచ్చింది. అది సుందరానికి యిష్టంలేదు. అతవిని మించి అతని సహ ఉద్యోగి పైకి వెళ్ళడం అతనికి అమిత బాధ కలిగించింది. అతనికది ప్రధమ 'షాక్' అయింది. మరో నెల్లాళ్ళకే సుందరం దగ్గర పనిచేసే లేడీ టైపిస్టు తన క్రింద పని చేసే జూనియర్ ఆఫీసర్‌తో ప్రేమ కలాపాలలోకి దిగింది. మళ్ళా మరోవ్యక్తి తనని మించిపోయాడన్న భావన అతనిలో కలిగింది. ఈ రెండు సంఘటనలుఅతని జీవితంలో పెద్ద అవరోధాలయినాయి. తరువాత డాక్టరుగారు నాతో అన్నారు. అతనికి స్నేహితుడంటే అసూయలేదు. అల్లాగే తాను తన దగ్గర పని చేస్తూ వున్న టైపిస్టును ప్రేమించడమూ లేదు. అయినా అతని కంటే ఎవరు మించి పైకి వెళ్ళరాదనే భావన. అంతే తప్ప వేరే ఉద్దేశ్యం యేమీలేదు. కాని మామూలు వ్యక్తి యెప్పుడూ అ విధంగా ఆలోచించడు. అతని ధోరణి వింతగా వుంది కదూ?

మరో సైకాలజిస్టు దీనినే మరో విధంగా వివరించాడు. మీ యింటి ప్రక్కనే ఒక అతి సౌందర్యవతియైన అమ్మాయి అద్దెకుంటూవుందనుకో — గుండెలమీద చేయి వేసుకుని నిజం చెప్పు. ఆమెతో సంబంధం పెంచుకోవాలని నీకనిపించదూ? అది మానవ స్వభావం. తప్పక అనిపిస్తుంది. అనిపించదని నీవంటే అది ఆత్మవంచనే! ఆమెతో అతి సన్నిహితంగా యితరుడుండడం నువ్వు భరించలేవు. ఆమె నీకేదో స్వంతమయినట్లు బాధ పడిపోతావు. అవునా? ఈ భావన సృష్టిలోని ప్రతి జీవికివుంది. జంతువులలో బాగా వుంది. చిన్నపిల్లల్ని తీసుకోండి 5 సంవత్సరాలలోపు

వయస్సు పిల్లలలో యీ భావన మరీ యెక్కువగా ఉంటుంది. వాళ్ళమ్మ తనని తప్ప మరెవర్ని యెత్తుకోరాదు వారికి ఏమీ యివ్వరాదు. తినడానికి గాని, ఆడుకోవడానికి వస్తువుగాని యివ్వరాదు. పిల్లలు వాళ్ళు ఆడుకునే బొమ్మలను తాకనివ్వరు. అది బొమ్మ విలువను బట్టికాదు. బొమ్మ తనది మాత్రమే అన్న భావన దీనికి కారణం ఈ భావన సమస్త జీవరాసుల లోనూ ఉంటుంది తన వస్తువును మరెవ్వరూ తాకరాదు. మానవునిలో యీ భావన మరింత హెచ్చుగావుంది. కాని యిది వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విఘాతం కలిగిస్తుంది. మనం నిత్యం అనుకునే భావనలోనేవుంది యీ గుత్తాధిపత్యం. తనకే స్వంతం అన్న అభి ప్రాయం.

నేను భారతీయుణ్ని, అమెరికెన్ని, హిందువుణ్ని, బ్రాహ్మణుణ్ని, క్షత్రియుణ్ని అనే సంకుచిత భావ చైతన్యానికి ప్రతీక గుత్తాధిపత్యభావన. మనంతట మనమే మనపై ఒక ముద్రవేసుకుంటున్నాం. ఇతరులతో వేరు పడిపోతున్నాం. విశ్వమానవాళి అంతా ఒక్కటే అన్న భావన మనలో మృగ్యమైపోయింది అందుకే మానవ వ్యక్తి వికాసానికి యీ విశాల భావం అతిముఖ్యం. 'పొసెసివ్' భావన గర్హనీయమయింది. దేశం క్షేమాభివృద్ధుల ధృష్ట్యాచూస్తే మనం మన ధృక్పథాన్ని మార్చుకుని తీరాలి. అది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది.

భగవాన్ రాజనీష్ తమ ఉపన్యాసాలలో 'పొసెసివ్ నెస్' ను గురించి విశదీకరించారు. ఒక స్త్రీ తన పాపిటలో 'సింధూరం' ధరిస్తుంది. అది 'పొసెసివ్ నెస్' కు చిహ్నాం. అంటే ఆమె తాను భర్తఛాయల్లో వ[illegible]వని చెప్పటం. అన్నమాట. పిల్లతల్లిని అంటిపెట్టుకునే వుంటుంది. అది కూడా 'పొసెసివ్ నెస్' కు ఉదాహరణ

రాబర్టు షావర్ అనే బ్రిటిష్ నోబెల్ ప్రైజు విన్నర్ యిల్లా అన్నాడు, 'పొసెసివ్ నెస్' అన్నది సృష్టిలోనే ఉంది. అదే యీ ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తూంది. దారిద్ర్య బాధను విస్మరింప జేస్తుంది. దానిని అతి జాగ్రత్తగా వుపయోగించాలి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం కోసం ఏం చెయ్యాలి?

అందంగా కనిపించడం అందర్నీ అలరించడం. ఆప్యాయంగా పలకరించడం అది అందరికీ అబ్బే గుణం కాదు. అది ఏ కొందరికో అభ్యాసంవల్ల అబ్బుతుంది. వారు పెరిగిన వాతావరణంవల్ల, వారు చదివిన విద్యాసంస్థల అధిక్యత వలన యేర్పడుతుంది. అందుచేతనే మనం సామాన్యంగా మన పిల్లల్ని యెంత డబ్బు ఖర్చు అయినా మంచి పాఠశాలలకే పంపుతాం. పాఠశాలలకి విద్యార్థులు కేవలం చదువు నిమిత్తమే వెళ్ళరు. అక్కడ చదువుతోపాటు వ్యక్తిత్వం కూడా పెంచే విధంగా అనేక విషయాలను నేర్చుకుంటారు. వ్యక్తి యొక్క గౌరవాన్ని పెంచేది అతని చదువొక్కటే కాదు అతను పదిమందితో ప్రవర్తించే తీరు, మాట్లాడే విధానం, అతను ధరించే దుస్తులు, అతను సంచరించే ప్రదేశాలు, అతను అనుసరించే విధానాలు అన్నీ చేరి అతని వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదం చేస్తాయి ధరించే దుస్తుల్లోని శుభ్రత, మాట్లాడే విధానంలోని మృదుత, సంస్కారం, వాతావరణానికి అనుకూలంగా ప్రవర్తించే విధానం అన్నీ కూడా వ్యక్తిత్వానికి దోహదం చేస్తాయి. వ్యక్తి ప్రతి స్వల్ప విషయంలోను యెంతో జాగ్రత్త వహించాలి. ఎంతో ముందుచూపుతో వ్యవహరించాలి తాను మట్లాడే విధానంలో అవసరమైన చోట్ల తగు సర్దుబాట్లు చేసుకుంటూ అందరి మన్ననలను పొందుతూ వ్యవహరించాలి.

మీరు వొక్కసారి ఆలోచించండి. ఒక సామాన్యుడు వొక సభకు వెళ్ళి అక్కడివారి దృష్టిని ఆకర్షిస్తాడు. అందరి కళ్ళు అతనిమీదే వుంటాయి. ఎందుకు? అతనిలో వున్న ఆకర్షణకు కారణం ఏమిటో ఎప్పుడయినా ఆలోచించారా? అది అతను ధరించిన ఖరీదైన దుస్తులా? సామాన్యుడన్నాము కదా? అంత ఖరీదైన దుస్తులు యెలా ధరించ గలుగుతాడు? సహజంగా అందగాడా? కావచ్చు. అయినంత మాత్రాన అందర్నీ యెలా ఆకర్షించగలుగుతాడు? కొందరు స్త్రీలు అతనివంక చూడొచ్చునేమో పురుషులనుకూడా ఆకర్షించాడు అంటే అతనిలో యేదో వొక ప్రత్యేకాకర్షణ వుండి తీరాలి. నలుగురిని చూసి నవ్వుతూ పలకరిస్తారు

కొందరు. కుశలప్రశ్నలు వేస్తారు. మరి కొందరు తమకున్న హోదాతో పలువురిని ఆకర్షిస్తారు, కొందరు విలక్షణమైన దుస్తులు ధరించి పలువురిని ఆకర్షిస్తారు. కొందరు విలక్షణ సంభాషణలతో ఆకర్షిస్తారు. ఇవన్నీ కలిస్తే వ్యక్తిత్వం అవుతుంది. కొందరి స్త్రీలకు, పురుషులలోని లీడర్‌షిప్ లక్షణాలు నచ్చుతాయి. మరి కొందరికి పురుషునిలోని శారీరక అందం నచ్చుతుంది. కొందరికి చతుర సంభాషణ నచ్చుతుంది. పురుషులకు తమ శారీరక అందంతోపాటు,దుస్తులు, చక్కటి సంభాషణా చతురత ఔచిత్యం వుండాలి. అన్నిటికంటే అధికంగా ఆత్మవిశ్వాసం వుండాలి. చక్కటి మేనర్స్ అందర్నీ ఆకర్షిస్తాయి. ఎవరితోను అభిప్రాయ భేదం వచ్చే సంఘర్షణాత్మక విషయాలలోకి ప్రవేశించరాదు. సుదీర్ఘమైన చర్చలను సాగించి పలువురితో అభిప్రాయభేదం చెందరాదు. సంభాషణలను ఎక్కడికక్కడ త్రుంచివేయాలి. వీటిని జాగ్రత్తగా పాటిస్తే వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది.

ప్రతి వ్యక్తికి సంఘంలో తనకో స్థానం లభించాలని, ప్రతివారు తమని గుర్తించి గౌరవించాలని తమను గురించి ప్రశంసించాలని అనుకుంటూ వుంటారు. ముందరగా వ్యక్తి తనబాహ్య సౌందర్యాన్ని సరిచూసుకోవాలి. ఆ విషయంలో యెన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అది బాల్యం నుండి కొందరికి అలవాటవుతుంది, మరి కొందరు తమ దుస్తుల శుభ్రతను గురించి ఆలోచించారు. కొందరు రిచ్చైనయిన వస్త్రాలను గమనించండి. ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా షేవ్ చేసుకుంటారు. ఖరీదైన పెర్ఫ్యూమ్స్, సోపులు, హెయిరాయిల్స్, సెంట్స్ వాడతారు. [illegible] తెల్లటి దుస్తులను వాడతారు. ఇల్లు కదలక పోయినా వారి అలవాట్లుమాత్రం యెంత మాత్రం మానరు. ఉద్యోగంలో వున్నప్పుడే విధంగా తమ దుస్తుల విషయంలో మిగత శారీరక విషయాలలో యే విధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారో పదవీ విరమణ చేసినా కూడా అదే విధంగా వుంచటానికి యత్నిస్తారు. అది చూస్తే మనకెంతో ముచ్చటగా వుంటుంది. అది వారి వ్యక్తిత్వానికి సంబంధించిన విషయం. ప్రతి ఉదయం 5 కి-"

6)

మీటర్ల దూరం నడుస్తారు. అదే విధంగా సాయంత్రం క్రమం తప్పకుండా మళ్ళా కొంత దూరం నడుస్తారు. సభలంకి సకాలంలో హాజరయి సభ పూర్తి అయ్యేవరకు వుండి యింటికి తిరిగి వస్తారు.

కొందరి విషయంలో కొన్ని విచిత్రాలను గమనిస్తూ వుంటాం. కొందరికి ధూమం పడదు. వారు పొగ త్రాగరు త్రాగేవారి వద్దకు వెళ్ళరు. వారికదో ఎలర్జీ. అలాగే ముక్కుపొడి, కాఫీ, టీ మొదలయిన అలవాట్లు కొందరికి నచ్చవు. తుమ్మేవారిని చూసినా, ఆవరించే వారిని చూసినా చెడ్డ చికాకు పడిపోతారు కొందరు.

స్త్రీల విషయానికొస్తే వారి మనస్తత్వం చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. వారేదైనా ఫంక్షన్‌కి వెళ్ళితే అక్కడికి వచ్చే స్త్రీల దుస్తుల వంక చూస్తారు రంగు రంగుల చీరలు, జరీ చీరలు, షిఫాన్ చీరలు, ఆర్గండి వాయిల్ చీరలు, మేచింగ్ దుస్తులు పరీక్షిస్తారు. కొందరు స్త్రీలు దుస్తులను గమనించరు ఇతర స్త్రీలు తమను గురించి యేమనుకుంటున్నారా అని ఆలోచిస్తూ వుంటారు. కొందరు యింటి విషయాలను గురించి కొందరు వంటల విషయాలను గురించి ముచ్చటించుకుంటూ వుంటారు.

మనిషికి ప్రధాన గుణంగాని గుడ్డలు కావురా అంటాడు మా మిత్రుడు రవి. గుడ్డలని చూసి మనిషి గుణాన్ని గ్రహిస్తారు భాయ్ అంటాడు రఘు ఒక పొజిషన్‌కు వచ్చే వరకు మనం దుస్తులను జాగ్రత్తగా గమనించి ధరించాలి. పొజిషన్‌కు వచ్చిన తరువాత మనం యే దుస్తులు ధరించినా ఫరవాలేదు. వీరు యెంత గొప్పవారు. యెంత సింపుల్‌గా "డ్రస్" చేసుకున్నారు. అని మనల్ని నలుగురు పొగుడుతారు. మొదట్లో మనిషికి విలువనిచ్చేది, గుర్తింపునిచ్చేది అతను ధరించే దుస్తులే అన్న విషయాన్ని గ్రహించాలి

ప్రతి వ్యక్తికి శారీరకారోగ్యం అతి ముఖ్యం. అందుకు వారు ప్రతినిత్యం వ్యాయామం చేయడం అవసరం. లేదా ఏదయినా ఆటలను ఆడాలి. అలా చేయటంవల్ల వారి ఆరోగ్యంతో పాటు మానసికోల్లాసం కూడా లభిస్తుంది. కళాకారులలో నైపుణ్యం దాన్ని ప్రాక్టీసు చేసే

వ్యక్తులు యెంతో అందంగా ఆరోగ్యంగా చలాకీగా కనుపిస్తారు. వారి అభిరుచికి తగిన విధంగా వీరు దుస్తులను ధరిస్తారు.

కొందరు స్త్రీలు, పురుషులు యెంతో అందంగా, ఆకర్షణీయంగా చలాకీగా అవుపిస్తారు వారిలో వయస్సు మళ్ళినా ఆ మార్పును బయటకు కనుపించనివ్వరు. శరీరారోగ్యానికి సంబంధించిన మందులు క్రొత్తవి మార్కెట్టులోకి వచ్చాయి వాటిని వారు తరుచు వాడుతూ వారి గ్లామర్‌ను భద్రపరచుకుంటూ వుంటారు. అవి అరుదైన మందులు. ఖరీదైన మందులు. ఇవి కాక సైకోసొమేటిక్ మందులు కొన్ని వస్తున్నాయి అంటే మనస్సు మీద వచ్చే ప్రభావాలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ వుంటాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనస్సు వికాసవంతంగా ఉంటుంది మనోవికాసాన్ని బట్టి మన బుద్ధికూడా వికసిస్తూ ఉంటుంది. మనలోని శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది మనం తీసుకునే పోషకాహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మితంగా భుజించాలి. పోషక పదార్థాలను మాత్రం భుజించాలి. రోజూ తినే పదార్థాలను మారుస్తూ వుండాలి. పచ్చి కూర గాయలను తినడం మీ ఆరోగ్యానికి శ్రేష్టం. విటమినైజ్‌డ్ ఫుడ్ తీసుకోవాలి. క్రొవ్వు పదార్థాలను, స్వీట్సు తగ్గించాలి. మధ్యమధ్య కొందరు చిరుతిళ్ళు తింటూ ఉంటారు. అది మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తుంది, అరుగుదలను తగ్గిస్తుంది. కాఫీ, టీ, కోకో మీ మెదడును ఉత్తేజపరచినా అది మీ ఆరోగ్యానికి దెబ్బ.

దుస్తుల విషయంలో స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని చాలా శ్రద్ధ వహించాలి. మీ శరీరపు రంగును బట్టి దుస్తులను ఎంపిక చేసుకోవాలి. మీ వర్చనాలిటీకి తగిన దుస్తులను మాత్రం ధరించాలి. షాపింగ్ చేసే టప్పుడు తొందర పడరాదు. దుస్తులు ఉతకడానికి వీలుగా ఉండాలి ధరించినప్పుడు హాయిగా ఉండాలి. పనిలోకి వెళ్ళే స్త్రీలు మామూలు గుడ్డల ఎంపిక చేయడం మంచిది వాటిని ప్రతిరోజూ ఉతికి మరల ధరించేలాగా వుండాలి, ఖరీదైన దుస్తులను వాడరాదు. కొందరి వ్యక్తులకు రడీమేడ్ దుస్తులు నప్పవు. వారి శరీర సౌష్టవంను బట్టి దుస్తులను అను

హుందాతనం ఉట్టిపడేలా, హుందాగా, ఉన్నత వ్యక్తిత్వానికి ప్రతీకగా, భవజ్ఞులైన స్టైలర్సు చేత కుట్టించుకోవాలి. సింపుల్ గా డ్రెస్సు చేసుకోవడం ఎల్లప్పుడు మంచిది వేసుకున్న డ్రెస్సులో మీరు అందంగా కని పించాలి

ఇక స్త్రీలు ధరించే ఆభరణాలకి వద్దాం. మీరు ఎంత తక్కువ ఆభ రణాలు ధరిస్తే అంత హెచ్చు అందంగా అవుపిస్తారు. ఇది జనరల్ రూల్. మీరు ధరించే ఆభరణాలు క్లీన్ గా ఉండాలి. ముత్యాలు, వజ్రాలు మురికి తొలగించాలి. వాటిని శుభ్రంగా వాష్ చెయ్యాలి. పురుషులు తళ తళ మెరిసే ఆభరణాలుగాని, రింగులుగాని వాడరాదు. వాటివల్ల వారిలో స్త్రీ లక్షణాలు గోచరిస్తాయి. చేతి వేలికి వొకే వొక బంగారు ఉంగరం వొక ముత్యంగాని, రాయిగాని పొదిగి వుంటే చాలు. డైమండ్ రింగు వేసు కోవచ్చు.

మంచి దుస్తులు. మంచి ఆభరణాలు ధరించినా పురుషులకుగాని, స్త్రీలకుగాని మంచి మేనర్సు అతి ముఖ్యం. నమ్రతతో సంభాషించడం యెంతో అవసరం. మీ మాటలతో యెవరినీ కించపరచరాదు. పిల్లలకు పెద్దలను గౌరవించడం వారి అడుగుజాడలలో సంచరించడం నేర్పాలి. పురుషుడు లేచి బస్సులో తన సీటును స్త్రీకి యివ్వాలి, అంతేకాని స్త్రీలకు కేటాయించబడిన సీట్లలో పురుషులు కూర్చుని లేవమన్నా లేవకుండా మంకుపట్టు పట్టరాదు ఈ స్వల్ప విషయాలే వ్యక్తి వికాసానికి యెంతో దోహదం చేస్తాయి. స్త్రీలను రక్షించడమే పురుషుల కర్తవ్యంగా భావిం చాలి స్త్రీతో కలసి రోడ్డు మీద వెళుతూ వున్నప్పుడు సిగరెట్టు కాల్చడం బేడ్ మేనర్సు.

అన్నిటితోపాటు వ్యక్తి వికాసం కోరే వ్యక్తికి జనరల్ నాలెడ్జి చాలా అవసరం. ప్రపంచంలో యేం జరుగుతూ ఉన్నదో అతనికి తెలి యాలి. అప్పుడే అతడు యే విషయం పైననైనా చర్చ జరుపగలుగు తాడు. తన పనే కాకుండా, యింటి పని, సంఘసేవ కూడా చేయాలి. అంతేకాక మొక్కలు పెంచడంలో, స్పోర్ట్సు మరియు గేమ్సులో శ్రద్ధ చూపాలి. సంగీతంలో ప్రవేశం ఉండాలి వ్యక్తి వికాసం కోరేవారు యే విషయంలోనైనా ప్రావీణ్యతను సంతరించుకోవాలి.

వ్యక్తిత్వ వికాసం—కోపం

'తనకోపమె తనశత్రువు' అన్న ఆర్యోక్తి తెలియని వారుండరు. కోపం—మనిషి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అవరోధం. కోపం యెన్నో అనర్థాలకు మూలం. ఆరోగ్యానికి హానికరం. మనలోని బి. పి. పెంచుతుంది. రక్తనాళాలు దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. కోపం, రజోగుణలక్షణం. రజోగుణం. సత్వ, తమోగుణాలకన్న నిమ్నం. మనిషిని ప్రశాంతంగా ఉంచగలిగినవి సత్వ, తమోగుణాలు. వీటివల్ల మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదంలేదు. రజోగుణం గర్హనీయమైనది. ఇది ప్రధానంగా ఇగో సెంట్రిక్ వ్యక్తులను ఆశ్రయించుకొని ఉంటుంది. 'ఇగో' అంటే అహం. ఇగోసెంట్రిక్ అంటే అహంభావపూరిత వ్యక్తులను ఆవరించి ఉంటుందన్నమాట.

మనిషిలోని ఉద్రేకాలలో కోపంకూడా ఒకటి కాని అది విలక్షణమైన స్వభావం కలిగి ఉంటుంది. కోపం అన్నివేళల అందరిపైన ఒకే విధంగా రియాక్టుకాదు. వ్యక్తుల లక్షణాలనుబట్టి, స్థాయిలనుబట్టి, వాతావరణాన్నిబట్టి వ్యక్తుల హోదాలబట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఉదాహరణకి మీ అధికారి మీరు ఆఫీసుకు ఆలశ్యంగా వచ్చినందుకు మీ మీద కోపగిస్తాడనుకోండి. మీరు అతనికి ప్రతిసమాధానం ఇవ్వకుండా మీ కోపాన్ని తాపాన్ని దిగమింగుకుంటారు. ఎవరినో అన్నట్లుగా తలవంచుకుని మీ సీటు దగ్గరికి వచ్చేసి మీ పని చూసుకుంటారు. అప్పుడు మీలోని 'అహం' యేమయింది? చల్లపడింది ఒకోక్కప్పుడు కోపానికున్నంత శాంతం శాంతానికుండదంటారు. మీ ఆవిడ చిన్నతప్పుచేస్తే ఆవిడమీద విరుచుకు పడతారు. అదే మీరు యెంత పెద్ద తప్పుచేసినప్పటికి మిమ్మల్ని మీ ఆవిడ యేమీ అనరాదు. అదీ మీ అధికృత. కోపానికున్న వైవిధ్యాన్ని గుర్తించారా? మీకు కోపం సంగతి బాగా తెలిస్తే దానిని మీకనుగుణంగా మలచుకోవచ్చు. దానివల్ల వూహించనటువంటి సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు.

కోపం అన్నది అతి భయంకరమైన ఉద్రేకం. అది యే సంఘటనకు దారితీస్తుందో చెప్పలేం. దాని ఫలితాలను వూహించలేం. "అగ్ర

హం సర్వత్ర వర్జయేత్" కోపం అన్నది దగ్గర ఛాయలకు రానివ్వ కూడదు. వచ్చినా దానిని అతిత్వరితంగా, సాదరంగా సాగనంపాలి. దానికి మనం లొంగిపోకూడదు.

కొందరు హోమోసెపియన్సులో మనం సంతోషం, ఆనందం, ప్రేమవంటి అనేక ఉద్రేకాలను గమనిస్తూ ఉంటాం. వాటిలోకొన్ని పాజి టివ్‌గాను మరికొన్ని నెగెటివ్‌గాను రియాక్టు అవుతాయి. ఈ అనుభూతులు మన శరీరంమీద, మన మనస్సు మీద, నర్వస్‌సిస్టం మీద బాగా పని చేస్తాయి. దీనికి వ్యతిరేకంగా నెగటివ్ ఎమోషన్సు భయం, అసూయ, కోపం మొదలయినవి మన నర్వెస్ సిస్టంమీద గురుతరమైన ప్రభావం చూపుతాయి. అది వ్యక్తులపైనేగాక పరపర వ్యక్తులమీద కూడా అమిత మైన ప్రభావాన్ని- చూపుతాయి. నెగెటివ్ ఎమోషన్సులో కోపం అత్యంత ప్రమాదకరమైనది

కోపం మన హృదయాన్ని దహించివేస్తుంది. దాని ఫలితంగా మనిషి వేడెక్కిపోతాడు దాని ప్రభావంవల్ల భవిష్యత్తులో అతని ఆరో గ్యం దెబ్బతింటుంది మనపట్ల యితరులు వుదాసీనత చూపుతే మనకి సహజంగా కోపం వస్తుంది. దానివల్ల మనస్సు అశాంతి చెందుతుంది. బాధ కలుగుతుంది. మనం మనస్సులో వారి గురించి యేదో అనుకుంటాం. దానివల్ల మనకి కొంత పాపం చుట్టుకుంటుంది. ఈ ఉద్రేకం పెరిగిపోతే, భరింపజాలనిదవుతే అదిప్రకోపం క్రింద మారుతుంది. అంటే తీవ్ర రోషం క్రింద పరిణామం చెందుతుందన్నమాట. దాని ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి వాతావరణాన్ని భీభత్సం చేస్తాడు. అరుపులు పెడబొబ్బలతో అతి భయం కరంగా, ఒకొక్కప్పుడు, అతి జుగుప్సాకరంగా ప్రవర్తిస్తాడు.

మనం కూడా మన జీవితాలలో ఎప్పుడో అప్పుడు యీ కోప తాపాలకు గురి అవుతూవుంటాం. కాని అందులో వ్యక్తికి వ్యక్తికి మధ్య వ్యత్యాసం ఉంటుంది కోపం యొక్క పరిణామం వివిధ వ్యక్తులలో విభిన్న రీతులలో వున్నప్పటికీ దానికి ప్రేరణ మాత్రం ఒక్కటే.

దీనిని గురించి కొందరి మానసిక తత్వవేత్తల అభిప్రాయాలను మనం గమనిద్దాము:

మనలో భయంగాని, దడగాని, నిరాశగాని, కోపంగాని ప్రవేశిస్తే ప్రప్రథమంగా మనలోని పిట్యూటరీ గ్లాండ్సు ప్రకోపిస్తాయి అప్పుడు వాటినుంచి 'ఎడ్రినలిన్' అనే ద్రవపదార్థం (హార్మోన్) విడుదలవుతుంది. అది మనలో ప్రవహించే రక్తంలో ప్రవేశిస్తుంది. మనశరీరంలోని అన్ని భాగాలను ఉద్రేక పరుస్తుంది. దీనివల్ల మన శరీరంలోని ప్రతిరక్తనాళం, ప్రతి కండరం, ప్రతిధాతువులో విపరీతమైన శక్తి ప్రవేశిస్తుంది. దాంతో మన దేహబలం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. దాని మూలంగా మన ఉదరంలో ఉద్రేకం జనిస్తుంది. మన రోమాలునిక్కబొడుచుకుంటాయి. శరీరం ముచ్చెమటలు పోస్తుంది. శరీరం అంత వణికిపోతుంది. ఆపాదమస్తకం ఉద్రేకంతో ఒళ్ళంతా కదలిపోతుంది. తలనొప్పి వస్తుంది మనశరీరంలో రక్తపోటు వస్తుంది. కోపంతో వుడికిపోయే వ్యక్తిలో ప్రేగులు కూడా సరిగ్గా పనిచేయవు. మన చర్మం రంగు మారిపోతుంది.

కోపం వ్యక్తిలోని నెగెటివ్ భావాలను స్ఫురింపజేస్తుంది అంటారు సైకాలజిస్టులు అయిన దానిని సరియైన విధంగా కంట్రోల్ చేసుకోవచ్చు అంటారు సైకాలజిస్టులు. కనుక కోపం అన్నది మనిషిలోని అన్ని ఉద్రేకాలలోకి చాలా సృజనాత్మకమైంది. మనలోని వ్యతిరేక భావాలను ప్రకటించుకోవడానికి కోపం అతి సహజమైన ప్రక్రియ. దీనిని యెంతో నైపుణ్యంతో ఉపయోగించి సత్ఫలితాలు పొందొచ్చు. మనకి అసలు కోపం యెందుకొస్తుంది. ఎవరయినా మనల్ని నిష్కారణంగా దూషిస్తేదాని రియాక్షన్ కోపం. అవునా? కోపం ఫలితంగాని, కారణం మాత్రం కాదు ఈ విషయాన్ని మీరు గ్రహిస్తే కోపాన్ని కంట్రోల్ చేసుకునే విధానం మీకు కరతలామలకం అయినట్లే! అప్పుడు మన జీవిత విధానమే మారిపోతుంది సుగమం అవుతుంది. దీనిశక్తినే మనం సామర్థ్యంగా మార్చుకొని మన పట్టుదలను ద్విగుణీకృతం చేసుకొని మన ధ్యేయాన్ని సాధించుకోవాలి. ఎలాగుంది? మనలో కోపంవల్ల కలిగిన ఉద్రేకాన్ని వక్రమమయిన పంథాలో యెంతో నైపుణ్యంతో, ఓర్పుతో, సహనంతో దానిని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. మన కోపాన్ని మనకి అనుకూలంగా త్రిప్పుకోవాలి. మనలోని కోపోద్రేకం తగ్గాలంటే మనం

కొంతసేపు మౌనం వహించాలి. ప్రశాంతంగా ఒకచోట యేకాంతంగా కూర్చోవాలి. అప్పుడు కొంతసేపటికి కోపో్ద్రేకత తగ్గుతుంది. మామూలు మనుష్యులు అవుతారు. ఇతరులతో సద్భావన కలుగుతుంది. పూర్వం కోపం తగ్గించుకోడానికి ఒక పద్ధతిని అవలంబించేవారట. కోపంలో యితరులను యేదైనా దుర్భాషలాడాలంటే మౌనంగా పదిఅంకెలు లెక్కించేవారట. లెక్కపూర్తయ్యేసరికి కోపం తగ్గిపోయేది కోపం తగ్గించుకునేందుకు మరో మార్గం యోగం? ఇంకో మార్గం వుంది-చెప్పనా? నవ్వరుకదూ? కార్టూన్ ఫిలిం చూడండి. జోక్సు వినండి. కోపం యిట్టే మాయమవుతుంది

మనం కోపాన్ని చాలా తాపీగా ప్రదర్శించడానికి మనలో యెంతో మనోనిగ్రహం కావాలి, అది మనకి బాల్యంనుండి అలవాటు కావాలి. కొందరిలో యెంతకోపం వచ్చినా పైకిమాత్రం చొక్కరు. నివురుకప్పిన నిప్పులా వుంటారు. ముఖంలో ఎంతో ప్రశాంతత కనపరుస్తారు.

ఉదాహరణకి ఒక బాలుడు తన తల్లి చేత ఎల్లప్పుడు దూషించబడుతూ, తనలోని భావాలను వెల్లడి చేయలేక సతమతమవుతూ పెద్దవాడు అయిన తరువాత కూడా అదే భయం అతనితో కరడు కట్టుకొని పోయి వుంటుంది. అతనికి యీ రకమైన ఉద్రేకం యేర్పడుతుంది.

ముఖ్యంగా కొందరిలో కోపం విచిత్రరూపం దాలుస్తుంది. వీరిని 'ఎక్స్ప్రెషర్సు' అంటారు అంటే బహిర్గతం చేసేవారని భావం. ఏ విషయాన్ని లోపల ఉంచుకోలేరు. బయటపెట్టే వరకు వీరికి తోచదు. వీరి మనస్తత్వం చాలా విభిన్నంగా వుంటుంది. ప్రతిచిన్న విషయానికి వీరు 'తబ్బిబ్బు' అయిపోతారు. వీరు ఎల్లప్పుడు తమని గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు వీరికి యితర విషయాలు పట్టవు. వీరు దేనిని పట్టుదలతో సాధించలేరు, వీరిలో ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. చాలా ఎమోషనల్‌గా ప్రవర్తిస్తారు తరుచు యిరుకున పడుతూ ఉంటారు.

ప్రఖ్యాత హాలివుడ్ అందాలనటి మెర్లిన్‌మన్రో లెక్కలేనన్ని నిద్రమాత్రలు మింగి మరణించిన సంగతి మనందరికి తెలుసు. పేరు

ప్రఖ్యాతులు యెంతో ఉన్నప్పటికీ, కావలసినంత ధనం వున్నప్పటికీ ఆవిడ తన మనోవేదన భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకుంది. తనకేమి కావాలో తాను తేల్చుకోలేక పోయింది. జీవితంలో ఓడిపోయానని అను కుంది తీవ్రనిరాశకు గురిఅయింది. తనసుందంటి జీవితాన్ని బలిచేసుకుంది. కొందరి అభాగ్యుల జీవితాలంతే!

లోన దాచుకున్న కోపం కన్న పైకి కక్కిన ఆక్రోశం గొప్పది! ఆక్రోశం అంతర్గతంగా వుంటే అది యేనాడో ఒకనాడు ప్రేలుతుంది. లోన దాగిన కోపం పెరిగి పెరిగి అది ఆత్మహత్యకి కూడాదారితీయవచ్చు. మనం నిరాశాభావాలతో పెనుగులాడితే అది పతనానికి దారితీయవచ్చు. అంతవరకు రాదనుకోండి. మనమీద మనకు విశ్వాసం వుంది అదంతా మన పెద్దలు మనకి మన చిన్నతనంలో యిచ్చిన తర్ఫీదు ఫలమే. మన పిల్లలు కోపానికి యేవిధమయిన ప్రత్యేకత యివ్వాలో బాగా తెలుసు కున్నారు. 16, 18 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి వారికి కోపానికి యేవిధంగా రియాక్టు కావాలో బోధపడుతుంది. ఇదే వయస్సులో వారికి ప్రేమలు, ద్వేషాలు అర్థమవుతాయి. ఈ వయస్సులోనేపిల్లలదృష్టిని వీటిమీద నుంచి తోటపనిమీదకో, ఆటలమీదకో, మరో వ్యాపకం పైవుకి వారిదృష్టిని మరలించాలి అప్పుడు వారికి వీటిని గురించి ఆలోచించే అవకాశం వుండదు. వయస్సు పెరిగేకొద్ది యీ విషయాలు బాగా అవగతమవుతాయి. పాకోన్ని అదుపులోకి తీసుకోవడానికి తద్వారా మన యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని పెంపొందించుకునేందుకిదొక్కటే మార్గం.

బాగా కోపంగా వున్నప్పుడు ఒకకప్పు వేడి 'టీ'ని త్రాగండి మీ కోపం తగ్గిపోతుంది. 'టీ' త్రాగడం అనే ప్రక్రియను చేపట్టినప్పుడు మీ నరాలలోని వేడితగ్గిపోతుంది.

మనం యితరులను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోతే! మన భావాలను వారికి సక్రమంగా తెలియచేయలేని పరిస్థితులలో మనకి కోపం వస్తుంది. పిల్లలమీద మనం విధించే అంక్షల వల్ల వారికి కోపం వస్తుంది.

శ్రద్ధగా వినటం కూడా ఓ కళే

ఆహ్లాదకరంగా సంభాషించటమే కాదు. శ్రద్ధగా వినటం కూడా ఓ కళే. ఎందుకంటే మీరు శ్రద్ధగా వింటున్నారన్న విషయాన్ని గమనించగానే అవతలి వ్యక్తి తనకు తెలియకుండానే మనసు విప్పి అన్ని విషయాలు మీతో చెప్తాడు. ఆ వ్యక్తి మీకెంతో ఆత్మీయుడై పోతాడు.

ఏ విషయాన్నయినా శ్రద్ధగా ఆలకించాలంటే ముందు ఆసక్తి పెంపొందించుకోవాలి ఏ విషయం సరిగ్గా ఆలకించని వ్యక్తులకు ఆసక్తి కూడా పరిమితంగానే వుంటుంది. ఆసక్తి లేని వ్యక్తులు సంభాషించే వ్యక్తులపట్ల చిన్నచూపు కలిగి వుంటారు-సంభాషించుతున్న విషయం ఆసక్తికరమైనది కాదని-అతనికి పెద్దగా ఏ విషయం తెలియదని ఓ నిర్ణయానికి వచ్చేస్తారు.

కాని ఆసక్తి గల వ్యక్తులు శ్రద్ధగా వింటూ అవతలి వ్యక్తి సంభాషణని మరో కోణం నుండి పరిశీలిస్తారు-అవతలి వ్యక్తి క్రొత్త విషయాలేమైనా చెప్తున్నాడా లేదా అతను చెప్పేదానిలో ఆచరించవలసినది ఏమైనా వుందా? అనే విషయాలు పరిశీలిస్తారు.

శ్రద్ధగా వినటం ఆసక్తి లేని వ్యక్తులు కొన్నిసార్లు తమ బలహీనతలకు తామే బలైపోవటం జరుగుతుంది వాళ్ళ అలవాటు వాళ్ళని ఎప్పుడూ వెన్నంటే వుంటుంది. ఉదాహరణకు చదువుకునే రోజుల్లో ఈ ఆసక్తి లేని విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు చెప్పే పాఠాలు సైతం అన్యమనస్కంగా వింటుంటారు. విన్నదానిలో కనీసం 50% కూడా చెవిన పెట్టరు వారు తప్పనిసరిగా పరీక్షల్లో తప్పుతారు-

ఆసక్తి వినేవారిలో జ్ఞాపకశక్తి సైతం అభివృద్ధి చెందుతుంది-శ్రద్ధగా ఆలకించే వ్యక్తులలో సహనం సైతం అలవడుతుంది. ఆసక్తిలేని

వ్యక్తులు ఎదుటివ్యక్తి సంభాషిస్తున్న సమయంలో వారి దృష్టిని వేరే విషయాం పైకి మళ్ళించుకుంటారు. మరేదో ఆలోచిస్తూ ఎదుటివ్యక్తి చెప్పేది వింటుంటారు.మరికొంత సమయం తరవాత వారి మనసుపూర్తిగా వేరే ఆలోచనల మీదకు మళ్ళి అసలు ఎదుటి వ్యక్తిని పట్టించుకోవటం మానేస్తారు. మళ్ళీ కొంతసేపటి తరవాత ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పేది మళ్ళీ విని పట్టించుకోబోతారు-కానీ సందర్భం అర్థం కాదు. దానితో ఇబ్బందిగా మొహం పెడతారు. అటువంటప్పుడు అవతలి వ్యక్తికి ఇంక సంభాషణ పొడిగించాలని ఉండదు. ఆసక్తి లేని వ్యక్తులను మిత్రులు దూరం చేసుకుంటారు.

శ్రద్ధగావినే వ్యక్తుల్లో సంభాషణా చాతుర్యం సైతం అలవడుతుంది. అవతల మాట్లాడే వ్యక్తిలో లోటుపాట్లు, తమ కుపయోగపడే అంశాలు తేలిగ్గా పసిగట్టగలరు వినే ఆసక్తి గల వ్యక్తులు అవతలి వ్యక్తులు చెప్పే ప్రధాన విషయాలపై మాత్రమే తమ దృష్టి కేంద్రీకరిస్తారు. మిగతా ప్రాధాన్యత లేని విషయాలు అంతగా పట్టించుకోరు కానీ శ్రద్ధగా వింటారు.

శ్రద్ధగా వినటం అలవాటయిన వ్యక్తి ప్రతి విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా అవతలి వ్యక్తిపట్ల ఏకాగ్రత ప్రదర్శిస్తారు. ఏకాగ్రత లోపించినపుడు వారి ఆలోచనలు పక్కదారి పెట్టే అవకాశం వుంది. శ్రద్ధగా అవతలి వ్యక్తి సంభాషణలు ఆలకించాలని అనుకున్నప్పుడు, తమ సంభాషణలకు అంతరాయం కలిగించే వాటిని నిరోధిస్తారు. ముఖ్యంగా పరిసరాల్ని నిశ్శబ్దంగా చేస్తారు. బిగ్గరగా శబ్దం చేస్తున్న రేడియో సౌండ్ తగ్గిస్తారు. గదిలో అల్లరిచేస్తున్న పిల్లల్ని బయటికి వెళ్ళగొడతారు ఈ శ్రద్ధే అతనికి అవతలి వ్యక్తిపట్లవున్న శ్రద్ధను తెలియజేస్తుంది.

అవతలి వ్యక్తిపట్ల మనం ప్రదర్శించే శ్రద్ధే మన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుతుంది

నవ్వు నాలుగు విధాల చేటా?

నవ్వు నాలుగు విధాల చేటు అన్నానుడి అనాదికాలం నుండీ వస్తూ వున్నది ఇది తప్పు అనలేము. కొన్ని సందర్భాలలో యిదినిజమే కూడాను. కాని 'నవ్వు' మనిషికి మేలే చేస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి ఖర్చు లేని ఔషధం. నువ్వు నవ్వితే ప్రపంచం నీతోపాటే నవ్వుతుంది. కాని నువ్వేడుస్తే మాత్రం ప్రపంచం మాత్రం నీతో యేడవదన్నది పచ్చి నిజం.

ఒక సినీకవి 'నవ్వుతూ బ్రతకాలిరా తమ్ముడు నవ్వుతూ చావాలిరా' అన్నాడు నవ్వు ముఖం చాలా అందంగా వుంటుంది. అది ఆ వ్యక్తికే కాక ఆ వ్యక్తితో మాట్లాడే యితరులకు కూడా ఆనందాన్ని. అహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎవరయినా మనింటికొస్తే వారిని మనం నవ్వుతూ ఆహ్వానిస్తాం. వారి కది యెంతో సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. నలుగురిలో మీకు మంచి గుర్తింపుని యిస్తుంది 'నవ్వు'. నవ్వులన్నింటిలోకి చిరు నవ్వు శ్రేష్ఠమయినది విరగపడి నవ్వరాదు. మందహాసం మనిషికి మంచి మందు నవ్వు ముఖం మీ పర్సనాలిటీని పెంచుతుంది. కొందరు నిత్య యవ్వనులుగా కనిపిస్తారు. దానికి కారణం వారు జీవితంలో ఎల్లప్పుడు ఆనందంగా వుంటారు. వారికి యే చీకు చింత వుండదు ఉన్నా పట్టించుకోరు. కష్టాల కడలిని చిరునవ్వుతో యీదేస్తారు. అందుకే వారికి వార్ధక్యం ఉండదు ఉన్నా పిలవరు. పెదవి మీద నవ్వు నాట్యం చేస్తే హృదయంలో ఆనందం పరవసిస్తుందన్నమాట. మన నవనాడులు ఆనంద గంగలో పునీత మవుతున్నాయన్న మాట.

అనేక రకాల రుగ్మతలకు నవ్వు మంచిటానిక్ ఒక హాస్య బ్రహ్మ తనకు జరిగిన సన్మానానికి సమాధానం చెబుతూ నేను అలోపతి వాడను, ఆయుర్వేదం వాడను, హోమియోపతి వాడను మరి యేం వాడనో తెలుసా. హ్యూమరోపతినే నేనెల్లప్పుడు వాడతాను. హ్యూమర్ పోతే ట్యూమర్ డెవలప్ అవుతుంది తెలుసా? అంటాడాయన. అటి గుబురు మీసాల సందుల్లోంచి తొంగి చూపే 'నవ్వు' ముఖంతో. మనకు షష్ఠిపూర్తి జరిగి కూడా పదిహేనేళ్ళు కావొస్తుంది. ఇంకా

మనిషి మాంచి జబర్దస్తీగా వుంటాడు చమత్కారంగా సంభాషిస్తాడు. జోక్సు వేస్తూ అందర్నీ నవ్విస్తూ వుంటాడు

శరీరారోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది 'నవ్వు'. కాని అది ఔషధానికి ప్రత్యామ్నాయం మాత్రం కాదు ఔషధం పని చేయడానికి అది మంచి దోహదకారి హాస్యానికి మనిషి జీవిత పరిధికి కూడా దగ్గర సంబంధం వుంది. 'బాధే సౌఖ్యమనే భావన రానీవోయి ఆ యెరుకే నిశ్చలానంద మోయి బ్రహ్మానందమోయ్' అన్నాడు మరొక సినీకవి బాధ ఆనందం కాదు. కాని ఆనందం బాధని మరిపింపజేస్తుంది. అది మానసిక అనుభూతి. అంటే అదొక మత్తు పదార్థం వంటిది. గట్టిగా నవ్వితే శరీరంలోని కండరాలు సడలుతాయి. రక్తప్రసారం సవ్యంగా వుంటుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది బుద్ధి నిశితంగా పని చేస్తుంది. 'నవ్వు' రాగ ద్వేషాలకు అతీతమైంది. కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని దగ్గరికి రానివ్వదు. శరీరంలోని కాటికోల్ అయాన్ హార్మోనులను 'నవ్వు' విడుదల చేస్తుంది. ఇవి ఎండార్ఫిన్ అనే రసాయినాలు విడుదలయ్యేట్లు దోహదపడతాయి. శరీరంలోని బాధలను మరిపింప జేసే రసాయినాలు యివే.

నవ్వేవారికి గుండెపోటు, రక్తపోటు వుండదు. మానసికంగా డిప్రెషన్ రాదు. కాన్సర్‌ను కూడా అరికట్టవచ్చు. శరీరంపై వత్తిడి అధికంగా వుంటే, రక్తప్రసార దోషంవల్ల కాన్సర్‌వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. అటువంటివి 'నవ్వు' వల్ల తగ్గుతాయి నవ్వు వలన కండరాలు చైతన్యవంత మవుతాయి. గుండెవేగం పెరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ వేగం హెచ్చుతుంది. అందువల్ల ఆక్సిజన్ వినిమయం పెరుగుతుంది. ఇవి వ్యాయామం వల్ల కూడా యేర్పడతాయి.

నవ్వువల్ల ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు, పొట్టలోని కండరాలు కదలుతాయి. ఛాతిలో రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది ఎండోక్రిన్ కూడా చురుకుగా పనిచేస్తాయి. అని అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞుని పరిశోధన ఫలితంగా స్పష్టమయింది.

గత దశాబ్దంలో అమెరికాలో 'నవ్వు' మీద చాలా పరిశోధనలు జరిగాయి. జోక్సు పుస్తకాలు విరివిగా అమ్ముడుపోయాయి. మనిషిని

టెన్షన్ నుండి విముక్తి చేయగలిగింది 'నవ్వు' ఒక్కటి మాత్రమే. అది చేతకాని వారు "కంపోజర్స్" వాడతారు. అది మంచిది కాదు.గుండె మీద దానికి అమిత ప్రభావం వుంటుంది. అల్లాగే మాదకద్రవ్యాలు, అల్కహాలిక్ డ్రింక్సు, స్మోకింగ్ మొదలయినవి. ఇవి చాలా హానికర మైనవి తాత్కాలికంగా వుపశమనం కలిగినా అది భవిష్యత్తులో అతి ప్రమాదకారి.

హాస్యచిత్రాలను తరుచుచూడడం మంచిది. హర్రర్ క్రైం. చిత్రాలు శరీరారోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి మంచంమీద నుండి లేవలేకపోతే. టి.వి.లో హాస్యచిత్రాలను చూచి ఆనందించండి. విడియో చిత్రాలు మీకు "హాస్యం" అందిస్తాయి. వాటిని చూడండి. హాస్య సమావేశాలు తరచు జరుపుతూ వుండండి

అమెరికాలో అనేక ముఖ్యపట్టణాల్లో హాస్య సమ్మేళనాలను యేర్పాటు చేస్తారు. మనకి కూడా ఇండియాలో జోక్సు క్లబ్బులువున్నాయి. మేము కొన్నిమాసాలక్రితం ఖమ్మం పట్టణంలో "జోక్సు" క్లబ్బు స్థాపిపే ఆహ్వానంమీద అక్కడకు వెళ్లాం ఆహూతులందరూ ఒక్కొక్క "జోక్" చెప్పారు. అక్కడి వారందరూ చాలా ఆనందపడ్డారు. మేము కూడా కొన్ని జోక్సు చెప్పి అక్కడివారిని నవ్వించాం. అలా నవ్వుల పూలవానలో తడిసిన హృదయాలు స్పందించి వొకదానికొకటి ఆకర్షింప బడతాయి. అవి శాశ్వతబంధాలుగా మారుతాయి ఎన్నో సత్ఫలితాలని స్తాయి. సృష్టిలో అతి మధురమైనది స్నేహం దాన్ని యేర్పరచేది 'నవ్వు'. మధురమైన మైత్రి మందహాసంతో ప్రారంభమవుతుంది.

హాస్యం వల్ల హృదయం రంజిల్లి మానవ ప్రకృతిలో మార్పు తెస్తుంది. కార్మికులు నవ్వుతూ పనిచేస్తే యెక్కువ ప్రొడక్షన్‌కు దోహద కారి అవుతుంది. ఆనందం అమితశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. హాస్యానికి సంబంధించిన అనేక పత్రికలు వెలువడుతున్నాయి. ప్రతి పత్రికలో హాస్యానికి కొంతభాగాన్ని కేటాయిస్తారు. హాస్యంలేని సినిమావుండదు. కథ వుండదు. సమావేశం వుండదు. టీచర్లు హాస్యాన్ని జోడించి పాఠాలు

బోధిస్తే విద్యార్థులు యెంతో శ్రద్ధతో వింటారు. హాస్యోక్తులు సబ్జెక్టును కులభంగా ఆకళింపుచేస్తాయి. అంతర్జాతీయ సమావేశాలలో కూడా "హాస్యం" వారి సమస్యలోని "టెన్షను" తగ్గిస్తుంది.

కోర్టులలో "హాస్యం" మనం తరచుచూస్తూ వుంటాం. జడ్జీ గార్కి కూడా "టెన్షన్" తగ్గిస్తుంది హాస్యప్రసంగం కావి ఆ హాస్యం మోతాదు మించరాదు ఏదీకూడా మోతాదు మించరాదు అనుకోండి. పరిధిలో వుంటేనే పరమానందం.

హాస్యంలో రెండురకాలున్నాయి. పోషకమైనది. విషపూరితమైనది మొదటిరకమైన హాస్యం మంచిది పోషకపూరితమైన హాస్యం యెవ్వరికి హాని కలుగచేయదు. ఇది మనుష్యులని సన్నిహితులని చేస్తుంది రెండవ రకమైన హాస్యం మనుష్యులలో ద్వేషం పుట్టిస్తుంది. వారిని దూరం చేస్తుంది. అది అభిలషనీయంకాదు.

ఉద్యోగ విషయాలలో హాస్యధోరణి మంచిది కాదు హాస్యంతో వుద్యోగ సమస్యలు మరింత జటిలం అవుతాయి. జోక్సు తమమీద తాము వేసుకోవడం మంచిది ఇతరులపై వేస్తే కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. కొంత విమర్శలేనిదే "జోక్" పేలదు. ఆ విమర్శ మనిషిని బాధపెడు తుంది. కనుక "జోక్"కం"బ్రేక్"ఎక్కడ వెయ్యాలో ముందుగా తెలుసు కోవాలి. అది మనిషి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అత్యంత దోహదకారి అవు తుంది. అసందర్భంగా, అనాలోచనగా, అప్రస్తుతంగా జోక్సు వేయ రాదు. సమయోచితంగా వుండాలి, మోతాదులో వుండాలి. సార్వజనీనంగా వుండాలి మీరు వేసే "జోక్" 'జోక్' ఫర్ జోక్ సేక్ వేస్తే అది అపా ర్థాలకు దారితీసే అవకాశాలు లేకపోలేదు. అది వెగటు పరచి కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమోదానికి బదులు ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తుంది.

హాస్యం సృజనాత్మకతను పెంచుతుంది. నిత్యజీవితంలో హాస్యం శరీర దుగ్ధతలను పోగొడుతుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించి మనిషి నలిగి పోకుండా చూస్తుంది తోటివారితో సత్సంబంధాలను నెలకొల్పుతుంది. నవ్వు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఇంటర్వ్యూలని ప్రశాంతంగా ఎదుర్కోండి

వాచీ చూసుకున్నాడు వామనరావు

ఇంటర్వ్యూ మొదలై రెండు గంటలయ్యింది. ఒక్కొక్కళ్ళు లోనికి వెళ్తున్నకొద్దీ అతనికి టెన్షన్ అధికమవుతుంది. అతని మానసిక పరిస్థితి అసహనంగా, రెస్ట్‌లెస్‌గా వుంది. హాల్లో ఇంకా అరవై డెబ్బై మంది దాకా వున్నారు. అయినా సూదిపడితే వినిపించేటంత నిశ్శబ్దం! అరచేతుల్లో చెమట పడుతుండటం వల్ల చేతుల్లోని ఫైలు మాటిమాటికీ జారుతుంది. వామనరావుకిది ఎనిమిదో ఇంటర్వ్యూ! అయినా గానీ ఇంకా ఆందోళనగానే వుంది. ఎంత ఆపుకుందామనుకున్నా అదోలాంటి టెన్షన్ అతని నరనరాల్లో అలలు అలలుగా వ్యాపిస్తుంది. ఇంతలో స్ప్రింగ్‌డోరు తెరుచుకుంది. లోనికి వెళ్ళిన వ్యక్తి భావ రహితంగా బయటికి వచ్చి, నిశ్శబ్దంగా నడుచుకుంటూ వెళ్ళిపోయాడు అతని వెంటే బయటికివచ్చిన అటెండర్ గొంతు ఖంగున మ్రోగిందా హాలులో... "వామనరావ్. వామనరావ్"

"ఆఁ నేనే!" గభాల్న నిలబడ్డాడు అతను.

అందరి కళ్ళు అతనివైపు తిరిగాయి అతను వడివడిగా ఇంటర్వ్యూ గదిలోకి అడుగుపెట్టాడు. ఇంటర్వ్యూ బోర్డులో అయిదుగురు సభ్యులు వున్నారు.

"గుడ్ మార్నింగ్ సర్స్" అన్నాడతను.

సభ్యులు ఎవరూ మాట్లాడలేదు. మధ్యలో కూర్చున్న సభ్యుడు మాత్రం చిన్నగా నవ్వి వాచీ చూసుకుంటూ అన్నాడు.

"గుడ్ ఈవెనింగ్, ప్లీజ్ టేక్ యువర్ సీట్"

దీంతో వామనరావు కన్‌ఫ్యూజ్ అయిపోయాడు. అతని గొంతు తడారిపోయింది. మెదడంతా మొద్దుబారిపోయింది. అంతే! ఆ తరువాత అతను కన్‌ఫ్యూజ్‌డ్ స్టేజ్‌లోనే ఇంటర్వ్యూని ఎదుర్కొన్నాడు. ఫలి

కంగా, జరగాల్సిన అనర్థం జరగనే జరిగింది. ప్రాథమిక పరీక్షలోనే అతను ఘోరంగా పరాజయం పొందవల్సి వచ్చింది.

ఈనాడు ఇంటర్వ్యూలు లేకుండా ఎవర్నీ ఉద్యోగాలలో నియమించడం లేదు అలాగే చాలా కోర్సులకి సంబంధించిన ప్రవేశపరీక్షల్లో ఇంటర్వ్యూ ఒక భాగంగా వుంటుంది.

జీవిత మార్గాన్ని నిర్దేశించే ఈ ఇంటర్వ్యూలని చాలామంది విద్యావంతులు ఎదుర్కోలేక, ప్రతిభవుండి కూడా ప్రదర్శించలేక అపజయం పొందుతున్నారు.

ఇంటర్వ్యూ చేసే వ్యక్తికీ, దరఖాస్తుదారునికీ మధ్యన పరస్పర వ్యక్తిగత అవగాహనాపూరితమైన అభిప్రాయం కల్గించడం కోసం ఇంటర్వ్యూలు ఉద్దేశింపబడ్డాయి.

అయితే, ఇంటర్వ్యూలన్నీ పలానా విధంగానే జరగాలని ఎవరూ నిర్దేశించలేదు. ఇంటర్వ్యూలకి నిర్దిష్టమైన ప్రమాణాలుగానీ, పరిధులుగానీ లేవు, ఏదఏమైనా, ఇంటర్వ్యూ ఎంత కష్టంగానైనా ఉండనీయండి గాక, అది మిగతా అందరికీ అంతే కష్టంగా వుంటుంది, కాబట్టి మీరు ప్రదర్శించబోయే మీ ప్రతిభనుబట్టి మీ స్థానం నిర్ణయింపబడుతుంది.

స్థిరచిత్తంతో, చెక్కుచెదరని ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇంటార్వ్యూలని ఎదుర్కోండి ఈ క్రింది విషయాలని మీరు గమనిస్తే. నిశ్చయంగా అవి మీకు ఇంటర్వ్యూలలో నెగ్గడానికి సహాయపడతాయి.

ఇంటార్వ్యూలలో మీ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రదర్శించేది ప్రధానంగా మూడు విషయాలు. అవి—మీరు కనబడేతీరు, నడవడిక, భావవ్యక్తీకరణ.

పరిశుభ్రత, పొందిక ఇవి మీ బాహ్యరూపాన్ని ద్విగుణీకృతం చేస్తాయి. మీరు ధరించే దుస్తులు మీ అభిరుచిని చాటుతాయి. అయితే అలా అని మరీ పెళ్ళిచూపులకి వెళ్ళేలాగానో లేదా ఫ్యాషన్ పెరేడ్లో పాల్గొనటానికి వెళ్ళేటట్లుగానో దుస్తులు ధరించి వెళ్ళితే, అది మరీ ఎబ్బెట్టుగా వుంటుంది.

బాహ్యరూపానికి తగ్గట్టుగా మీ నడవడిక, ప్రవర్తన ఉన్నట్లయితే అది మీకు ప్లస్ పాయింటవుతుంది మీ నడవడికలోగానీ ప్రవర్తనలో గానీ ఎక్కడా అసహజత్వం గోచరించగూడదు. ఇంటర్వ్యూ చేసే వారితో స్నేహపూర్వకంగా, వినయంగా ప్రవర్తించండి అలా అని అతి చనువు ప్రకటించగూడదు. మీ ముఖంలోని హావభావాలు కవళికలు ఎదుటివారిలో చిరాకుని, అసహనతని కలిగించగూడదు అలాగే తక్కువ అభిప్రాయం కలిగే అలవాట్లుగానీ, మేనరిజమ్సుగానీ మీలో వుంటే, వాటిని విడనాడటానికి ప్రయత్నించండి.

ఓ మంచి శ్రోత ఓ చక్కని వక్తగా రూపొందగలడు. కాబట్టి మీరు ఇంటర్వ్యూని ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు ముందుగా ఎదుటి వ్యక్తి ఏమంటున్నారనేది శ్రద్ధగా నిదానంగా వినండి అర్థం చేసుకోండి. అతను పూర్తిగా మాట్లాడిన తరువాత మీరు మాట్లాడండి. మీరు మాట్లాడబోయే ముందు, మీరేం చెప్పదలుచుకున్నారు అనేది నిదానంగా ఆలోచించి మరీ చెప్పండి పరుష పదజాలాన్నిగానీ, అసందర్భపు సంభాషణలనిగానీ వాడవద్దు. మీకు తెలిసిన దానిని స్పష్టంగా, తేటతెల్లంగా సూటిగా చెప్పండి. అంతేగానీ మీలోమీరే గొణుక్కోవద్దు. అలాగే ఆ సంస్థ సభ్యుల మీదగానీ, ఉద్యోగులమీదగాని లేదా మీ పోటీ దరఖాస్తుదారులమీద గానీ వ్యాఖ్యలు చేయకండి.

అసలు అప్పటికన్నా ముందు ఇంటర్వ్యూ జరిగే స్థలాన్ని టైముని ఖచ్చితంగా తెలుసుకోండి. చెప్పిన టైంకి కరెక్టుగా హాజరవ్వాలి. ఎందుకంటే ఇంటర్వ్యూలలో ఆలస్యం దాదాపు క్షమించరాని నేరం క్రిందె లెక్కే.

ఇంటర్వ్యూ చేసే వారికి అభివాదం చేయండి. కరచాలనం చేయవలసివస్తే, మీకు మీరే తొందరపడి చేయిచాపకుండా వాళ్ళు చేయి చాపిన తరువాత మీరు చేయికలపండి. అలాగే మిమ్మల్ని కూర్చోమనే దాకా కూర్చోవద్దు. ఇంటర్వ్యూ సమయంలో సిగరెట్టు త్రాగడం గానీ, చూయింగ్‌గమ్ నమలడంగానీ చేస్తే ఇహ అంతకంటే అసహ్యమైన విషయం మరోటి వుండదు. ఒకవేళ వాళ్ళే మీకు సిగరెట్ ఆఫర్ చేస్తే మర్యాదగా తిరస్కరించండి.

కుర్చీలో కూర్చోని. హాయిగా రిలాక్స్ అవ్వండి. ఇంటర్వ్యూ సమయంలో ఎవరైనా కొద్దిగా ఉద్వేగంగా ప్రవర్తించడం సహజం. అదేం తప్పుకాదు. మరీ నెర్వస్‌గా అనిపిస్తే, రిలాక్సేషన్ పద్ధతుల్ని అవలంబించండి. మీ చేతుల్ని ఎక్కడ ఉంచాలో అర్థంగాకపోతే, మీ ఒళ్ళో వాటిని స్థిరంగా ఉంచండి. అంతేగానీ, టేబుల్‌మీద వాలిపోయి గానీ, లేదా టేబుల్ మీద మోచేతులు ఆన్చి, గడ్డం కింద చేతులు ఉంచిగానీ మాట్లాడవద్దు.

ముక్తసరిగా జవాబులు ఇవ్వొద్దు. అలా అని మరీ సుదీర్ఘంగా మాట్లాడవద్దు. సూటిగా సరళంగా మాట్లాడండి. మీ గురించి గొప్పలు చెప్పడంగానీ, ఎదుటివారిని విపరీతంగా పొగడటంగానీ చాలా మందికి నచ్చదు.

ఏవైనా జవాబులు చెప్పవల్సివస్తే, మరీ ఎదుటివారికి ఏమి తెలియదన్నట్లుగా గాక, 'అన్నీ తెలుసుగానీ మర్చిపోయి వుంటారు కాబట్టి అడుగుతున్నారు' అన్న భావంతో చెప్పండి.

ఒకవేళ మీరు సెలెక్ట్ కాలేదేమోనని మీకు ఇంటర్వ్యూ మధ్యలోనే అనిపించినా మీరేమీ అధైర్యపడకుండా, నిరుత్సాహం కనపరచకుండా వ్యవహరించండి. ఎందుకంటే అది కేవలం మీ అనుమానమేగా పైగా, అప్పటికి మీకు ఉద్యోగం ఇవ్వలేకపోయినగానీ, ఆ పరిచయాన్ని పురస్కరించుకొని ఎవరైనా మీకు ఉద్యోగాన్ని రికమండ్ చేయవచ్చు. లేదా వాళ్ళ స్నేహితులకి మిమ్మల్ని సజెస్ట్ చేయవచ్చు.

చివరిగా ఒకమాట నైరాశ్యాన్ని మీ దరిదాపులకి కూడా రానివ్వకండి. ఓసారి మీలో డిప్రెషన్ మొదలైందా — అది మిమ్మల్ని నిలువునా కూల్చేస్తుంది. 'రికమండేషను, లంచాలు లేనిదే ఉద్యోగాలు రావు' అనే భావాన్ని మీ మనసుల్లోంచి కూకటి వేళ్ళతోసహా తొలగించండి. ఎందుకంటే, సినిమాలు నవల్లు చూపిస్తున్నంత దారుణంగా ఇంకా మన వ్యవస్థ కుళ్ళిపోలేదు.

'వాయిదా' మనస్తత్వాన్ని వదులుకోండి

వెంకటరావు ఏవరేజ్ స్టూడెంట్. అతను గవర్నమెంట్ కాలేజిలో బియస్సీ చదువుతున్నాడు. సైన్స్ స్టూడెంట్స్‌కి ఎప్పుడూ క్షణం తెరిపి వుండదు. పగలంతా క్లాసులో ప్రాక్టికల్స్, రాత్రులు నోట్స్ వేసుకోవటం, రికార్డ్‌షీట్స్‌మీద బొమ్మలు వెయ్యటం ఎప్పుడూ బిజీయే. కానీ వెంకటరావు ఎప్పుడూ దేనిగురించి ఆత్రుత పడుతున్నట్లు కనిపించడు. "ఏరా ఎప్పుడూ ఇలా ఏ పని చెయ్యవు-రేపు పరీక్షలో ఇబ్బందిపడవూ" అని ఎవరైనా అడిగితే నవ్వి "అదెంత పనిరా రేపు ఆదివారం ఒక్క-పూట కూర్చుంటే అన్నీ పూర్తయిపోతాయి అనేవాడు. ఇలాగే అతను ప్రతి పని వాయిదా వేస్తూనే వుండేవాడు. అతను ఆదివారం చేస్తాననుకున్న పని చెయ్యలేకపోయేవాడు. దాన్ని మరో రోజుకి వాయిదా వేసేవాడు. ఇలా నెలలు గడిచిపోయాయి. చివరికి పరీక్షలు రానేవచ్చాయి. అప్పుడు కంగారు పట్టుకుంది వెంకటరావుకి. చేయవలసిన పని చూసుకుంటే మతి పోయింది అతనికి. కంగారు కంగారుగా అన్ని పనులు అప్పుడు ప్రారంభించాడు. కానీ ఏ పనీ చెయ్యలేకపోతున్నాడు. కారణం ఎప్పటి పని అప్పుడే పూర్తిచేసుకోకుండా మోపెడంత చేసుకోవటమే దానికి-కారణం. చివరికి వెంకటరావు ఘోరంగా పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యాడు.

కేవలం వెంకటరావు మాత్రమే కాదు- రంగారావు, శేఖర్, గోవింద్, శారద, రమణి ఇలాంటి వ్యక్తులు మనసమాజంలో కోకొల్లలు- జీవితంలో విజయం సాధించాలనుకున్న వ్యక్తులెవరుకూడా ఈ 'వాయిదా' మనస్తత్వాన్ని అవలంభించరు-

కేవలం జీవితంపట్ల సరయిన అవగాహనలేని వారు మాత్రమే

దీని వలన చెడు ఫలితాన్ని ఎదుర్కొంటారు. జీవితంలో తమకు చేజిక్కిన అపూర్వ అవకాశాన్ని కాలదన్నుకుంటారు. కేవలం బద్ధకం వలనే ఈ 'పోస్ట్‌ఫోన్ మెంటాలిటీ' ఏర్పడుతుంది. ఈ మనస్తత్వం గల వారిపై మిగిలిన వారికి చులకన భావంకూడా ఏర్పడుతుంది. క్రమశిక్షణకు అలవాటుపడిన వ్యక్తులపై అందరికీ కూడా ఎంతో గౌరవభావం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు నిర్ణీత సమయానికి ఆఫీసుకు వచ్చే ఉద్యోగిపై పై అధికారి ఎంతో నమ్మకం, విశ్వాసం చూపుతాడు. సమయం వృధాచేసే వ్యక్తి ఏ విషయంపట్లా శ్రద్ధ వహించలేడని అందరికీ తెలుసు

జీవితాన్ని ఓ క్రమపద్ధతిలో మలుచుకోవాలనుకున్న ప్రతి వ్యక్తి ఉదయం లేచింది మొదలు నిద్రపోయే వరకు కూడా ఓ పద్ధతిలో క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించగలగాలి. ఫలానా సమయానికే ప్రతిరోజూ నిద్ర లేవాలనుకున్నప్పుడు ఎన్ని అవాంతరాలెదురైనా దాన్ని పాటించితీరాలి. ఆ తరవాత బద్ధకంగా కూర్చోకుండా తరవాత చేయవల్సిన ఏ పనినీ వాయిదా వెయ్యకుండా అన్నీ వరసగా పూర్తి చేయగలగాలి. ఈ పనులన్నీ పూర్తికావటమేకాక మీకు తీరిక, రిలీఫ్ వుంటుంది పనులు పూర్తి కాలేదన్న మానసిక ఆందోళన మీకు వుండదు. ఇలా ఒకరోజు మాత్రమే కాదు- ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకూడదు. మనం చేసేది ఏదీ అరంభశూరత్వం కారాదు. క్రమశిక్షణగల వ్యక్తులకు ఏదీ అసాధ్యం కాదు.

వారానికోరోజు తమ పనిని మరోసారి పునఃపరిశీలించుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు తాము చేసిన పనులు, చేయలేక పోయిన పనుల్ని ఓ సారి బేరీజు వేసుకోవాలి. అయితే తమకు విజయావకాశాల్ని సాధించి పెట్టగల పనుల్నే మనం ఎన్నుకోవాలి. దీనికితోడు మనకున్న బద్ధకం పోగొట్టుకోవటానికి సరయిన వ్యాయామం, నడక, సమయానికి నిద్ర, ఆరోగ్యకరమైన తిండి-లాంటి ఆరోగ్యసూత్రాల్ని కూడా పాటించగలిగినపుడు మన విజయావకాశాలకు మార్గం సుగమం కావటమేకాక మనకున్న క్రమశిక్షణతో వలు గురికి మార్గదర్శకులు కూడా కావచ్చును.

ఒంటరితనం మిమ్మల్ని బాధిస్తుందా

....ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు నేను ఒంటరిగా పక్కమీద కూర్చుని అనంతార్థాల విశ్వాన్ని అర్థరహితంగా గమనిస్తున్నప్పుడు నాకు తోడుగా ఎవరుంటారో తెలుసాండీ ?.... ఒంటరి తనం! భయంకరమైన లోన్లీనెస్ ! !

చాలా చిన్నతనంలోనే నేను తండ్రిని పోగొట్టుకున్నాను. అంత కంటే ముందే పోలియోవల్ల నా రెండు కాళ్ళూ చచ్చుబడిపోయాయి. నా బాధ్యతలు నన్ను సంపాదనాపరుడ్ని చేసాయి ముప్పైఏళ్ళుగా చేస్తున్న జీవన యానంలో సంతోషకరమైన క్షణాలు చాలా తక్కువ! పగలల్లా ఈ పోటీ ప్రపంచంలో తలపడుతూ నాలోని అవలక్షణాన్ని కప్పిపుచ్చు కోడానికి ప్రయత్నిస్తాను కానీ, రాత్రి అయ్యేసరికల్లా ఒంటరితనం నన్ను అవహించి వేస్తుంది. ఎన్నో సాయంత్రాలు, శెలవు దినాలు పండుగలు అన్నీ భారంగా గడిచిపోతుంటాయి. భౌతికమైన అశక్తతతో నేనా రోజుల్ని ఒంటరిగా గడిపేస్తుంటాను. కాదు, కాదు, నాలోని ఒంటరి తనమే ఆ రోజుల్ని భారంగా గడిపేటట్లు చేస్తుంది.

పెళ్ళి నా జీవితంలో మార్పుని తెస్తుందనుకున్నాను. కానీ తేలేదు. పైగా అది నన్ను మరింత ఒంటరివాడ్ని చేసింది. నా భార్యకు, పిల్లలకు నేనున్నాను. కానీ నాకు మాత్రం ఎవ్వరూ లేరు !

ఒంటరి తనానికి, ఒంటరిగా ఉండటానికి తేడా తెలీని వాడ్నిగాదు. అయితే, నా ఒంటరి తనమే నన్ను ఒంటరిగా వుండేటట్లు చేస్తుంది. ఒంటరిగా ఉండటం యాదృచ్ఛికం గావచ్చు లేదా స్వయంకృతం గావచ్చు. కానీ అది తాత్కాలికమైనది, కానీ ఒంటరి తనం మాత్రం గాదు! అది శాశ్వతంగా అంటి పెట్టుకొనుండేది. హే భగవాన్! పగ వాడికి కూడా వద్దయ్యా ఈ ఒంటరి తనం....! !

ఇదే ఒంటరి తనంతో బాధపడే ఒక వ్యక్తి ఆవేదన.

మన జీవితాలలో రెండు విషయాలెప్పుడూ మనని వెంటాడుతుం టాయి. అవి, ప్రేమ-ఒంటరి తనం! ప్రేమ బలమైనది. శక్తివంతమైనది. కానీ. అదెప్పుడు శిఖరాగ్రాలలోనే ఉండదు. కాబట్టి. ప్రేమ క్షీణించినప్పు డల్లా ఒంటరితనం విజృంభిస్తుంది.

ఈ ఒంటరి తనాన్ని ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అనుభవించి తీర్తాడు అయితే ప్రధానంగా బడ్లో చదువుకునే పిల్లలు, కాలేజీ విద్యార్థులు, గృహిణిలు, విడాకులు తీసుకున్న దంపతులు దీని బారిన అధికంగా పడుతుంటారు

మనిషి మీద వొత్తిడి అధికమవుతున్న కొద్దీ ఈ ఒంటరి తనం అధికమవుతుంది.

శిశువుకి తల్లితో సాన్నిహిత్యం లేకపోతే ఒంటరితనం ప్రాప్తి స్తుంది. పిల్లలకి ఆటపాటల్లో తల్లిదండ్రుల సహచర్యం లేకపోయినా లేదా వాళ్ళతో మాట్లాడేవారే కరువయినా గానీ వారు ఒంటరితనానికి లోనవుతారు. స్కూల్లోగానీ, ఆటల్లోగానీ తన స్నేహితులచే తిరస్కరింప బడేవాడు. భయంకరమైన ఒంటరితనానికి లోనవుతాడు.

ఒంటరి తనానికి కారణాలు అనేకం. మనిషి సహజ పద్ధతివల్ల నైతేనేమి, బుద్ధికౌశల్యాలు లోపించడం వల్లనైతేనేమీ, పేదరికంవల్ల నైతేనేమీ, తప్పు చేసినందువల్లగానీ లేదా వైఫల్యాల వల్లనైతేనేమి ఒంటరితనం అలవడుతుంది. ఆకర్షణీయంగా లేవనే భావన, అంగవైక ల్యాలు ఒంటరి తనాన్ని అధికం చేస్తాయి.

ఒక్కోసారి అశ్వస్థతవల్ల కూడా ఒంటరితనం ఏర్పడవచ్చు. అయితే, తమలోని ఒంటరితనపు భావనే తమ అస్వస్థతకు అసలైన కారణమని చాలామంది గ్రహించరు.

ఒక్కోసారి మనం నివసిస్తున్న పరిసరాలు కూడా మనని ఒంటరి తనానికి లోనుచేస్తాయి. అందోళనలు, వాతావరణ కాలుష్యం. రణగొణ ధ్వనులతో నిండిపోయిన పట్నవాసం, నైతిక విలువలు లోపించిన కుటుంబ సభ్యుల ప్రవర్తన, ప్రేమ రాహిత్యం, గుర్తింపులేని గానుగెద్దు జీవితం ఇవన్నీ మానసికంగా మనని కృంగదీసి మనని ఒంటరి వాళ్ళని చేయనచ్చు.

ఒంటరి తనానికి కారణాలేమైనా గానీండి గాక, దానివలన ఏర్పడే ఫలితాలు మాత్రం చాలా బాధాకరమైనవి

ఒంటరి తనమనేది పూర్తిగా మానసికమైనది. కాబట్టి, అన్నిటి కన్నా ముందు మానసికంగా ఒంటరితనాన్ని ఎదుర్కోడానికి సన్నద్ధులు కాండి.

నలుగురు మధ్య గడిపినంత మాత్రాన ఒంటరితనం పారిపోదు ఒంటరితనం వేరు. ఒంటరిగా ఉండటం వేరు

ఒంటరితనం కన్నా ఆందోళన చెందటమే నయం అందోళనకన్నా మనం ఈర్ష్యపడే వ్యక్తితో స్నేహమే నయం అన్నాడో ప్రఖ్యాత రచయిత కాబట్టి మన మనస్సు కిష్టమైన వ్యక్తితో సంపూర్ణంగా స్నేహం చెయ్యాలి ఒక్కోసారి కొన్ని రకాల వ్యక్తుల సమక్షంలో మనం ఒంటరి తనాన్ని పూర్తిగా మర్చిపోగలుగుతాం. అటువంటి వ్యక్తుల మనస్తత్వాన్ని గ్రహించి మీరుకూడా అలాగే మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మలుచుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

మనసులోని కల్మషాన్ని, ఈర్ష్యాద్వేషాల్ని, ద్వంద ప్రవృత్తుల్ని తగ్గించుకోగలిగిననాడు ఒంటరితనం దానంతట అదే నిష్క్రమిస్తుంది.

బ్రతుకు శాపం గావచ్చు. కానీ ఆహ్లాదమైన స్నేహం వరం. దాన్ని మీరు అనుభవించండి. ఇతరులకు పంచండి. అదే ఒంటరితనాన్ని తరిమికొట్టడానికి తిరుగులేని సాధనం.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్

టౌను, పల్లెటూరు కానట్లుండే ఆ ఊర్లో పెళ్ళి పందిరి కళ కళ లాడుతుంది. ఇంతలో గేట్లోంచి సరాసరి సర్రున ఓ మారుతీ కారు దూసుకువచ్చి, చిన్న కుదుపుతో ఆగింది అందరి దృష్టి అటు మళ్ళింది. డ్రైవరు వచ్చి కారు డోరు తెరిచేలోపునే తనే డోరు తెరుచుకుని కారు దిగింది రాధ. తెరిచివున్న డోర్ని కాలితో చిన్నగా నెట్టింది. 'క్లిక్' మన్న శబ్దంతో అది మూసుకుపోయింది పెళ్ళికూతురి తల్లీ, తండ్రీ ఆప్యాయంగా నవ్వుతూ ఎదురు వచ్చారు. "ఏమ్మా మీ ఆయన రాలేదేం?" రాధ ఆ ప్రశ్నకి బదులివ్వకుండా, కార్లో గిఫ్ట్ ప్యాకెట్ వుంది-తీసుకు రమ్మనండి" అంది.

పందిరికి ఓ మూల తన చిన్ననాటి స్నేహితులంతా కూర్చొని మాట్లాడుకుంటున్నారు. రాధ వాళ్ళని చూడ్డంతోనే పరిగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి వాళ్ళలో చేరిపోవాలనుకుంది కానీ అలా చేయడంవల్ల తన ప్రెస్టేజికి భంగం కలుగుతుందని భావించింది. కేవలం వాళ్ళని చూడ్డంకోసమే ఆ ఊరు వచ్చినాగానీ, వాళ్ళని పట్టించుకోనట్లు నటిస్తూ పందిట్లో మరో మూల ఒంటరిగా కూర్చుంది

విభిన్న వ్యక్తుల మనస్తత్వాలు విభిన్న రకాలుగా వుంటాయి. ఒక వ్యక్తి యొక్క మనస్తత్వం అతను పెరిగిన వాతావరణం మీద, అతను మెలిగిన మానసిక, సామాజిక, ఆర్థిక పరిస్థితులమీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఓ మనిషి తాలూకూ ఎన్నో రకాల కాంప్లెక్సులు, ఆందోళనలు ఫోబియాలు, అభిరుచులు మొదలైనవాటి సంకలనం అతని 'మనస్తత్వం' రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది

ఇతరులు తమ గురించి గొప్పగా అనుకోవాలని లేదా చూడాలని, తమ గొప్పతనాన్ని వారు గుర్తించాలని ఆరాటపడే మనస్తత్వాన్నే

'సుపీరియారిటి కాంప్లెక్స్'గా చెప్పవచ్చు. బాల్యదశనుంచీ మానసికంగా వ్యక్తి ఎదగకపోవడం వల్లనే అతను సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకుగానీ, ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్సుకుగానీ లోనవుతాడు. అని ఫ్రాయిడ్ వాదన.

ఇన్ఫీరియారిటి కాంప్లెక్స్ ఓ వ్యక్తియొక్క ఆత్మన్యూనతాభావం నుంచీ సహజంగా ఉత్పన్నమవుతుంది అయితే సుపీరియారిటి కాంప్లెక్స్ మాత్రం తనకు తానుగా సృష్టించి పెంపొందించుకున్న మనస్తత్వం మీద ఆధారపడి వుంటుంది

ఏ వ్యక్తికూడ తనయొక్క ఇన్ఫీరియారిటీకి సంబంధించిన భావాలను వ్యక్తీకరించడానికి ఇష్టపడడు. అందుకే అటువంటి భావాలన్నీ సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ రూపంలో వివిధ రూపాలలో వ్యక్తీకరింపబడతాయి.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కి లోనయిన వ్యక్తి ఇతరులకంటే తాను ఎంతో ఉన్నతుడనని భావిస్తాడు. అంతేగాక తన గొప్పదనాన్ని గుర్తించాలని తహతహ లాడతాడు. ఒకవేళ ఎవరూ గుర్తించకపోతే తన ఔన్నత్యాన్ని, గొప్పను తనే చాటుకుంటాడు ఇతరులను అవమానపర్చడం లేదా చిన్నపుచ్చడంద్వారా తనని తాను ఉన్నతంగా ఊహించుకుంటాడు. ఉదాహరణకి ఓ చిన్న సంఘటన—

"ఊఁ. ఇన్ని రోజులకి నా చొక్కాలని నాకిష్టమైన తీరులో ఇస్త్రీ చేయటం నేర్చుకున్నావన్నమాట" భర్త అన్నాడు భార్యతో.

"మీకు వేరేవాళ్ళను దెప్పడంతప్ప ఇంకేం చేతకాదా?"

"డామిట్! పొగడ్త నీకు దెప్పిపొడుపులాగా కన్పిస్తుందా—మాట్లాడితే కయ్యానికి కాలుదువ్వుతావ్. నీలాంటి సణుగుడుదాన్ని నేను గాబట్టి భరిస్తున్నాను. అదే ఇంకొకరైతే ఈ పాటికి తన్ని తగలేసేవాళ్ళు"

ఈ కాంప్లెక్స్ సంపన్నులకి, ధనవంతులకి, ఉద్యోగరీత్యా ఉన్నతమైన స్థానాలలో ఉన్నవారికి ఎక్కువగా అలవడే అవకాశం వుంది. ఎందుకంటే వాళ్ళ సుపీరియారిటీని ప్రదర్శించడానికి వాళ్ళకి అవకాశం

వుంటుంది కాబట్టి. వీళ్ళు తమని పొగిడేవారికి సహాయసహకారాలు అంద చేస్తారు. కానీ. తమ గురించి ఉన్నదున్నట్లుగా మాట్లాడేవారిని సహించ లేరు. ఈ కాంప్లెక్స్‌కి లోనయినవారు. తమ చుట్టూ వున్న ప్రపంచ మంతా తమని గుర్తించి గౌరవిస్తు ఉందని భావిస్తారు. దానికి ఉదాహర ణగా చిన్న సంఘటన-

ఓ పల్లెటూర్లో వున్న చిన్న హోటల్‌కి ఉదయాన్నే ఓ ధనికుడు వెళ్ళాడు. లోపల ఒకే ఒక వ్యక్తి వున్నాడు. ధనికుడు లోన ప్రవేశించ గానే అతను లేచి నిల్చున్నాడు

"కూర్చో! కూర్చో ఫర్వాలేదు" ధనికుడు అతనుద్దేశించి అన్నాడు.

"ఎందుకు?" ఆ వ్యక్తి ఆశ్చర్యపోతూ అడిగాడు "నేను పక్క టేబుల్‌మీద వున్న ఉప్పుని తీసుకోకూడదా?

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కి లోనయిన ధనికులు వ్యక్తులని రెండు వర్గాలుగా విభజిస్తారు తమకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో వున్నవారిని ఒక వర్గంగాను, తమకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారిని మరో వర్గంగాను విభజించి ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవారి అడుగులకు మడుగులొత్తుతారు. (అది తమ ప్రెస్టేజిని పెంచుతుందని భావిస్తే) తమకంటే తక్కువస్థాయి వారిని హేయమైన దృష్టితో చూస్తారు. వీరు తాము వాడే వస్తువులనీ పని వాళ్ళనీ, ఆహారాన్నీ, చివరికి తమ కొడుకులకి చేసుకోబోయే పెళ్ళి కూతుర్లని కూడా ఇతరులతో పోల్చి, ఇతరులకంటే 'ఎక్కువా' 'తక్కువా' అనేది బేరీజు వేసుకుంటారు

సైకాలజిస్టులు సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కి కారణాలు చెబుతూ, కొంతమంది వ్యక్తుల్లో మళ్ళించబడిన తీవ్రమయిన ఆత్మన్యూనతా భావమే సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ రూపంలో బహిర్గతమవుతుందంటారు. అయితే అందరిలోనూ ఇదే విధంగా జరగాలని లేదు. సంపన్న కుటుంబాలకి చెందిన ధనికుల పిల్లలకి సహజంగానే ఇది పెంపొందే అవకాశం ఉంది.

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌కి లోనయిన వ్యక్తి అంతర్లీనంగా జంకు తూనే వుంటాడు. అతను అన్ని విషయాలనీ తేలికగా తీసుకోగలగాలి

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్‌ని ఆత్మ విశ్వాసంగా మరల్చుకోగలిగే నేర్పు మనలో ఉండాలి. ఇతరులను తక్కువ దృష్టితో చూస్తూ, మనల్ని మనం అత్యున్నతంగా భావించుకోవడం వలన మన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం పునాదులులేని కట్టడంలాగా తయారవుతుంది.

మనం ఇతరులని ఎలా తక్కువ దృష్టితో చూస్తున్నామో ఇత రులు కూడా మనల్ని అలాగే చూస్తున్నారన్న నిజాన్ని గ్రహించగలగాలి.

మనల్ని మనం అత్యున్నతమైన వ్యక్తులుగా భావించుకోవడం వేరు- మనం అత్యున్నతమైన స్థానంలో నిజంగానే వుండటం వేరు, ఆ స్థానానికి చేరుకోవడానికి ప్రయత్నించాలే తప్ప, చేరుకోలేని ఆ స్థానాన్ని మనం ఉన్న పరిస్థితుల్లోనే కల్పించుకొని ఆ ఊహా ప్రపంచంతో బ్రతక కూడదు. ఒకవేళ అలానే జరిగితే, ఇహ అంతకంటే విషాదవంతమైన జోక్ మరొకటి ఉండదు.

ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్

భానుమూర్తికి ఈ మధ్య తన మీద తనకే నమ్మకం పోతోంది తనను తను తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నాడు. తాను అసమర్థుణ్నని, తానింక జీవితంలో ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు పోలేనన్న స్థిర నిర్ణయానికి వచ్చేశాడు. దీనికొక కారణం వుంది.

తనతోటి వారంతా అనూహ్యంగా, సునాయాసంగా అన్నిరంగా ల్లోనూ విజయం సాధిస్తూంటే తను మాత్రం అడుగడుగునా అపజయాలే ఎదుర్కొంటున్నాడు. అయితే తన మిత్రులంతా తనకంటే ఏ విషయం లోనూ గొప్పవాడు కాదు. వాళ్ళలాగా తనూ ఫస్ట్ క్లాస్ డిగ్రీహోల్డర్. తను రెండేళ్ళుగా ప్రయత్నిస్తున్నా రాని ఉద్యోగం, వాళ్ళని ఆర్నెళ్ళలో వరించింది అంటే వాళ్ళకున్నది తనకి లేనిదీ ఏమిటి? పోనీ ప్రయత్నం లోపమా? కాదే....

తను పట్టువదలని విక్రమార్కుడిలా తిరగని ఆఫీసులేదు, అప్లై చెయ్యని పోస్టు లేదు. తన అపజయానికి కారణం ఏమిటి? ఇన్ని ఇంటర్వ్యూలు ఫెయిలవటంతో తనింక ఉద్యోగానికి అనర్హుడని తనే నిర్ణయించుకున్నాడు. తనకిప్పుడు ఉద్యోగమన్నా, ఇంటర్వ్యూ అన్నా ఒళ్ళు కంపరం పుడుతోంది. ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్నంతసేపూ తను ఊపిరి బిగబట్టుకు ఉంటున్నాడు. ఒళ్ళు చెమటలు పోస్తోంది. దీనికి కారణం?

అయితే ఒక్క భానుమూర్తే కాదు. లోకంలో చాలామందికి ఇలా తమను తాము తక్కువ చేసుకునే భావం వుంది. దీనినే 'ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్' లేదా 'ఆత్మన్యూనతా భావం' అంటారు.

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ అద్భుత మేధస్సు, ప్రతిభాపాటవాలు ఇమిడి వుంటాయి. ఈ 'ఇన్ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్' వల్ల అవన్నీ మరుగున పడి పోయి యువత నిర్వీర్యమైపోతోంది. ఎలాంటి విజయం సాధించేందుకైనా కావల్సిన 'అద్భుతశక్తి' మీలో వుంది. దాన్ని మీరు గుర్తించ

వంతకాలం మిమ్మల్ని మీరు చులకన చేసుకున్నంతకాలం అని బయట పడదు.

ఏళ్ళు గడచినా తనకి ఉద్యోగం రావటం లేదనీ, తన తోటివాడికి డిగ్రీ పూర్తయిన ఆర్నెల్లకే ఉద్యోగం వచ్చిందని తనలో తనే మదన పడే నిరుద్యోగి వాస్తవదృక్పథంతో జయాపజయాలను విశ్లేషిస్తే, తన తోటి వ్యక్తి విజయానికి కారణం తేలిగ్గా తెల్సుకోవచ్చు. తగిన చొరవ కలుపుగోరు తనం, మాటనేర్పరితనం వున్న తనతోటి వ్యక్తి విజయం సాధించటం. నిరాశా నిస్పృహలతో ఊగిలాడుతూ, చొరవ, సంభాషణా చాతుర్యంలేని తను ఏ విధంగా అపజయాలను ఎదుర్కొంటున్నది. తేలిగ్గా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఫస్ట్‌క్లాస్ డిగ్రి పాసైనా తను ఇంటర్వ్యూ ఆఫీసరుముందు అనర్గళంగా మాట్లాడలేని తన అశక్తతను గుర్తించవచ్చు.

సుజాత బి.ఎ. ఇంగ్లీషు మీడియంలో క్రొత్తగా జాయినయింది. అక్కడ వాతావరణం అంతా కొత్తగావుంది. అమ్మాయిలంతా అక్కడక్కడా చేరి మాట్లాడుకుంటున్నారు ఆమె మాత్రం అందరికీ దూరంగా ఓ చెట్టు నామకొని ఒంటరిగా బిక్కుబిక్కుమంటూ అందరివంకా చూస్తోంది.

సుజాత ఇంటర్ వరకుతెలుగు మీడియం. తెలుగు మీడియం అయితే భవిష్యత్‌లో ఇబ్బంది అనీ తనకిష్టం లేకపోయినా తన తండ్రి, ఇంగ్లీషు మీడియంలో జాయిన్ చేశాడు. ఇప్పుడు అక్కడున్న పిల్లలంతా అనర్గళంగా ఇంగ్లీషులో మాట్లాడుతుండగా, తను మాత్రం చాతగాని బిక్క మొదులా మొహమేసుకుని వాళ్ళవంక చూస్తోంది.తనకపలే మొద ట్నుంచీ ఇంగ్లీషు అంటే భయం. ఇంగ్లీషులో తను చాలా పూర్. ఏదో పరీక్షల్లో 35 మార్కులు సంపాదించుకోవాలనే తపనతోనే చదివేది.

అలాంటి తను ఇంగ్లీషులో మాట్లాడి వీళ్ళందరితో కలవాలి అంటే ఈ జన్మలో జరిగే పనికాదు. దీనికితోడు నిన్నక్లాస్‌లో తనను ఇంగ్లీషులో

ఓ అమ్మాయి పలకరించేసరికి తను నోటమాటరాక బిత్తరపోవటంతో క్లాస్‌లో అంతా గట్టిగా నవ్వారు. తనకి ఏడుపొచ్చినంత పనయింది. తనకు చదువు మానెయ్యాలనిపుంది. తను ఈ జన్మంతా కృషిచేసినా ఇంగ్లీషులో రాణింలేనని ఆమె మనసు చెప్తోంది.

మన్నుతిన్న పాములా అందరిమధ్య మసలటం తనకి ప్రాణసంకటంగావుంది. తను అసమర్థురాలన్న "ఇన్‌ఫీయారిటీ కాంప్లెక్సు" ఆమెలో రోజు రోజుకి పెరిగి మహావృక్షమైపోతోంది.

అయితే ఒక్క సుజాత మాత్రమే కాదు. రాణీ వనజ వెంకటలక్ష్మి, శంకర్రావు, ఆనంద్. విమల, అమల... ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ప్రపంచంలో ఇలా "ఇన్ ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్"తో బాధపడే వాళ్ళ సంఖ్య లక్షలూ, కోట్లూ వుంటుంది.

అయితే ఈ 'ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్' మీ అభివృద్ధికి నిరోధకురాలని చెప్పవచ్చు. మీకున్న అద్భుత విజయావకాశాల్ని కాలరాచే 'మహమ్మారి' అడుగడుగునా మిమ్మల్ని అసమర్థులని రుజువుచేసి, నలుగురిలో నవ్వులపాలు జేసే మీ 'బద్ధశత్రు'విది.

అయితే దీన్ని పరిష్కరించుకోవటం మీరనుకున్నంత అసాధ్యమేంకాదు. చాలా తేలిక అంతా మీ చేతిలోనే వుంది.

మిమ్మల్ని మీరు అంచనా వేసుకోవటంలో ఎప్పుడూ తప్పటడుగు వేసుకోకండి.

మీరు సర్వశక్తి సంపన్నులు, మీలోవున్న ఉత్సాహపు అగ్నిగోళాలు గనక ప్రజ్వలిస్తే మీరు అన్నిరంగాల్లోనూ అజేయులే. ఏ తరహా విజయం సాధించేందుకైనా పనికివచ్చే 'ఇంధనం' మీ దగ్గర కోకొల్లలుగా వుంది. మీకున్న ఆత్మవిశ్వాసమే మీ తిరుగులేని విజయపథానికి శ్రీరామ రక్ష!

మీరు ఏ రంగంలో వెనకబడ్డా అది కేవలం 'ఆత్మన్యూనత

వల్లే. దాన్ని తేలిగ్గా అధిగమించగలనన్న ఆత్మవిశ్వాసం మీకు కలిగి నప్పుడు, క్రమశిక్షణతో దాన్ని అధిగమించవచ్చు.

ఓ కాగితం మీద 'ఆత్మన్యూనతా' భావానికి కారణాలు రాసుకోండి.

వీలువెంట ఒక్కొక్కదాన్ని అధిగమించడానికి ఓ "టార్గెట్" (లక్ష్యం) పెట్టుకోండి. నిర్ణీత సమయం కేటాయించండి. నిర్ణీత సమయానికి ముందే మీరు అద్భుత విజయాల్ని సాధిస్తారు.

మిమ్మల్ని చూసి, మీలో మార్పు చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. తను జనరంజకంగా సంభాషించలేననే బాలమూర్తి, తను జన్మలో ఇంగ్లీషు నేర్చుకోలేనని మదనపడే సుజాతలూ, అందరూ వాళ్ళని చూసి ఈర్ష్యపడే స్థాయికి ఎదిగిపోతారు ఇతరుల్లోని గొప్ప అంశాలను మీలోని లోపాలతో పోల్చుకొని మనోవ్యధ చెందకండి. అవతలి వ్యక్తిలో ఆతని గొప్పతనాన్ని పెంచే విజయరహస్యమేమిటో పరిశీలించండి.

మీలో వున్న లోపాల్ని సవరించుకోండి. వాస్తవ దృక్పథంతో జయాపజయాల్ని విశ్లేషించండి. తమదేంట్లో మిగతావారికంటే ఎక్కువ దానిని అనుక్షణం మననం చేసుకుంటూ దెబ్బతిన్న రంగంలో విజయం సాధించేందుకు కృషిచెయ్యాలి. ఆ ఉత్తేజమే మీకు కొత్త వూపునిస్తుంది.

మిమ్మల్ని ప్రోత్సాహించే వారి సలహాలు తీసుకోండి. విమర్శలకు క్రుంగిపోకండి, చిరునవ్వుతో స్వీకరించండి. మీ లోపాల కల్మషాన్ని వెలికితీసి కడిగెయ్యండి. చిన్న చిన్న అపజయాలనూ, ఎదురు దెబ్బలనూ చిరునవ్వుతో ఓర్చుకోండి తన విజయం లక్ష్యానికి ఇవేవీ అవరోధాలు కాకూడదు. విజయం సాధించడానికి కావాల్సిన శక్తియుక్తులు మీకున్నా యన్న నిజం మీరు తెలుసుకున్నట్లైతే విజయలక్ష్మి మిమ్మల్ని వరించి నట్లే.

స్నేహాభిలాష కలిగి వుండండి

జీవితంలో స్నేహం అనేది చాలా విలువైనది. మంచి స్నేహితుల్ని పొందడం ఒక వరం లాంటిది. మంచి స్నేహితులు లేని బ్రతుకు నిర్వీర్యంగా వుంటుంది. మనలో స్నేహాభిలాష, చొరవ ఉంటే ఇదేమీ అసాధ్యం కాదు. స్నేహం చెయ్యటంలోనూ, స్నేహితుల్ని పొందటంలోనూ ఎంతో సంతృప్తి, ఆనందం ఉంటాయి.

చక్కటి ఆదర్శాలు, వ్యక్తిత్వం వున్న వ్యక్తులతో స్నేహం చేయటానికి ఎక్కువమంది ఆశిస్తారు. అటువంటి వారితో ఎక్కువకాలం గడపటానికి అంతా ప్రయత్నిస్తారు.

స్నేహం చెయ్యటానికి చదువు, ముఖంలో ఆకర్షణ అందమైన కంఠస్వరం అక్కర్లేదు స్నేహానికి బాహ్య లక్షణాలతో ముడి పెట్టనక్కర్లేదు. అవతలి వ్యక్తిలో స్నేహం చేయాలన్న ఆకాంక్ష, సహృదయం, ప్రేమ, త్యాగబుద్ధి వుంటే చాలు.

జీవితం ఒడుదుడుకులు, కష్టసుఖాలమయం-అయితే వీటిని పంచుకోవటానికి ఓ మంచి మిత్రుడున్నప్పుడే అది సార్థకమవుతుంది.

కొద్దిపాటి పరిచయస్థులందర్నీ నిజమైన స్నేహితులని భ్రమపడకూడదు. మనం ఉదయం లేచింది మొదలు నిద్రపోయే దాకా చాలామంది పరిచయస్థులు తారసపడుతుంటారు. అందులో అనవసర కాలయాపన చేసే వాళ్ళు అనేకమంది, అటువంటివాళ్ళతో స్నేహం అంతగా ప్రాధాన్యతనీయదగింది కాదు-మనపట్ల నిజమైన ఆసక్తి, అభిలాష చూపేవారిని, మన కష్టసుఖాల్లో పాలు పంచుకోటానికి ధైర్యంగా స్వార్థంగా ముందు కొచ్చే వారినే మనం నిజమైన స్నేహితులుగా భావించాలి.

స్నేహం నెరపగల లక్షణం మనలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అధికం చేస్తుంది. స్నేహితుల్ని సంపాదించుకోవటం తమ ప్రతిభకు తార్కాణంగా చాలామంది భావిస్తారు.

ఇప్పుడున్న యువత చాలా మందికి సమవయస్కులతో షికారు చెయ్యటం, సినిమాలు చూడటం, చెట్ల క్రింద, పార్కుల్లోనూ గంటల కొద్ది కూర్చుని కాలక్షేపం చెయ్యటం, ప్రీతిదాయకమైన విషయాలు.

కొందరికి స్నేహం కూడా వ్యసనం లాంటిదే. ఉన్న స్నేహితులు చాలక, పత్రికలో కలం స్నేహితుల జాబితాలు తిరగేసి వారితోనూ స్నేహాభిలాష ప్రకటిస్తుంటారు అయితే స్నేహితుల్ని పెంచుకుంటూ పోవడం కంటే, ఉన్నవారితోనే సవ్యమైన సంబంధాలు నెలకొల్పుకోవటం మంచిది.

స్నేహితుల అభిరుచులు, ఇష్టాలు తెల్సుకుని మన అభిరుచులూ వాళ్ళకనుకూలంగా మార్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఎవ్వరితో స్నేహం చేసినా ఓ విషయం ముందుగా గమనించాలి. మీ అభిప్రాయాలను వారిపై రుద్దకూడదు. మన బాధలు, కష్టసుఖాలు వారికి ఏకరువు పెట్టాలని అనుకోవద్దు. లేదా ప్రతి విషయంలోనూ వారిపై ఆధిక్యత ప్రదర్శించాలని ప్రయత్నించవద్దు. దీనివలన స్నేహం సంగతి ఎలావున్నా. ముందు మనపై దురభిప్రాయం ఏర్పడుతుంది. దీనివలన మన మంచితనం. వ్యక్తిత్వం కూడా మరుగున పడిపోతాయి.

స్నేహితులు కావాలనుకున్నప్పుడు మనంత మనమే ముందుగా చొరవ తీసుకోవాలి. అప్పుడే తేలిగ్గా మనం ఇతరుల అభిమానం పొందగలుగుతాము.

మీరు ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి-మీ స్నేహితులనుండి మరు కేవలం అభినందనలు మాత్రం పొందటానికి ప్రయత్నించండి. వాళ్ళ సానుభూతి మాత్రం కాదు. మీ స్నేహితులంతా మీ బాధల్లో పాలు

ంచుకోవాలని ఆశించవద్దు-మీ స్నేహితులకు మీరు అనేక విధాల సాయ
ది వుండవచ్చు-అంత మాత్రాన తిరిగి వారూ మీకు చక్కినట్లు సాయం
ు తీరాలనే భావన మనసులో వుండకూడదు. అటువంటి స్నేహం
తాత్కాలికమైనది, స్వార్థపూరితమైనది.

మీరు స్నేహితులపట్ల నిజాయితీగానే కాదు. నిష్కర్షగా సైతం
న్ని సందర్భాల్లో ప్రవర్తించాలి. వారిలో లోపాలు స్పష్టంగా ఎత్తి
ాపగలగాలి.

ముఖ్యంగా బిడియస్తులకు, నలుగురిలో కలిసి తిరగలేమని ఆత్మ
ూన్యతాభావంతో బాధపడే వ్యక్తులకు ఈ స్నేహం వరం లాంటిది.ఇది
ళ్ళలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది. వారు ఆ తర్వాత ఇక తేలిగ్గా
ాంటి క్రొత్త వ్యక్తులతోనయినా కల్సిపోవచ్చు.

కాబట్టి మంచి స్నేహితులకోసం మీ ప్రయత్నాలను నేడే
ారంభించండి.

—X—

చేయాలి. రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్‌ని అవలంబించాలి. మైండుకి, శరీరానికి ఈ రెంటికీ రిలాక్సేషన్ అవసరం. మెడిటేషన్, యోగా, హిప్నాటిజం లాంటి మనస్సును రిలాక్స్ చేస్తే, ఈత, వ్యాయామం, నడవడం లాంటివి శరీరాన్ని రిలాక్స్ చేస్తాయి.

* మీకు వీలైతే డైరిని ఒకదాన్ని మెయిన్‌టేన్ చేస్తుండండి. ప్రతిరోజు మీకు ఆందోళనని, వత్తిడీని కలిగించే విషయాలను అందులో యధాతథంగా రాసి వాటిని తార్కికంగా ఏ విధంగా తగ్గించుకోవచ్చో ఆలోచించండి.

* మీకు అహ్లాదాన్ని, ఇంట్రెస్ట్‌ని కలిగించే పుస్తకాలను ఆశ్రయించండి.

* ఈ సమస్య కేవలం మీ వ్యక్తిగతమైన సమస్య మాత్రమే. ఇంకెవరూ దీనిలో ఉత్సాహాన్ని, ఆశక్తిని ప్రదర్శించడం లేదని గమనించండి.

* టెన్షన్‌ని తగ్గించుకోడానికి ధూమపానం, మద్యపానాదులను ఆశ్రయించకండి. ఈ మాదక ద్రవ్యాలు తాత్కాలిక ఫలితాలను ఇవ్వక పోవడమటుంచి శాశ్వతంగా హాని కలిగించే అవకాశముంది.

* ఆందోళనలు, చిరాకులన్నీ సామాన్యంగా సరైన అవగాహన లేకపోవడం వల్లనే జనిస్తాయి. కాబట్టి ముందు అవగాహనా శక్తిని పెంపొందించుకోండి.

దురలవాట్లు వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి

వ్యక్తి సంఘంలో యెదగాలంటే, వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుకోవాలంటే అతను దురలవాట్లకు సుదూరంగా వుండాలి. దురలవాట్లకు లోనయిన వ్యక్తిని సంఘం విసర్జిస్తుంది. కించభావంతో తృణీకరిస్తుంది. వ్యక్తి యితరత్రా యెంత గొప్పవాడయినా సరే అతనికి దురలవాట్లు వుంటే అతనికి గౌరవం లభించదు. ఎవ్వరూ అతని మాటకు విలువ యివ్వరు. త్రాగుబోతురా అతనికి యిప్పుడున్నమాట తరువాత వుండదు. అనే నీరస భావంతో యితరులు చులకనగా మాట్లాడుతారు.

వ్యసనాలలో ముఖ్యమైనది త్రాగుడు. అది యిటు స్వంతవారిని, అటు పరాయి వారినికూడా దూరం చేస్తుంది. త్రాగిన సమయంలో యే పని చేసినా అది న్యాయసమ్మతంమనిపించుకోదు. మనిషిని పూర్తిగా వివసుణ్ణి చేసి అతని ఆస్తిని, ఆరోగ్యాన్ని కబళించే వ్యసనం త్రాగుడు. దీనికి బానిస అయిన వ్యక్తి సంఘంలో గౌరవం సంపాదించలేడు. తన వ్యక్తిత్వాన్ని కోల్పోతాడు.

కొన్ని సాంఘిక వ్యవస్థలలో యిప్పటికీ సురాపానం వొక మర్యాదకి లక్షణంగా పరిగణింపబడుతూవుంది. ఆ సంఘ జీవులలో యీ వ్యసనం యెన్ని అనర్థాలకు దారితీస్తుందో చెప్పలేం. అది అతి అధునాతన ధనికవర్గ సమాజంలో గుట్టులు పెరుమాళ్ళ కెరుక అంటారు. బయటకు అందరూ సభ్యతగా వ్యవహరించిన అంతర్యాలలోని ఆవేదనలు ఆ పరాత్పరునికే యెరుక.

బాధలను మరచిపోవడానికి త్రాగుడుకి అలవాటు పడతారు. బాధలు మరవడం కల్ల, శరీరారోగ్యం మాత్రం గుల్ల.

ఇది చాలదన్నట్లు మరికొందరు యువతీ యువకులు నవ సమాజంలో మత్తుమందులకు అలవాటు పడుతున్నారు. ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లు తమకు తామే యిచ్చుకుంటారు. ఎప్పుడు ఏదో మత్తుపదార్థాన్ని సేవిస్తూ వారు జీవిసున్న సమాజంతో యే రకమయిన సంబంధం పెట్టుకోకుండా

యేకాంతంగా మత్తులో జీవిస్తూ వుంటారు. వీరిలో విద్యార్థుల సంఖ్య యిటీవల మరీ విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. హెరాయిన్ వాడకం పెరిగింది. యువతరాన్ని యీ వ్యసనంనుండి వారించకపోతే దేశభవిష్యత్తుకే ముప్పు. వీరివల్ల చాలా ప్రమాదాలు వున్నాయి.

అన్నిటికన్న మన సమాజంలో అధిక శాతాన్ని ఆవరించుకున్న వ్యసనం ధూమపానం, పురుషులు, స్త్రీలు, బాలురు అందరూ యీ వ్యసనానికి బానిసలే.

ఆరోగ్యానికి సిగరెట్లు మాత్రమే హానికరం కాదు. చుట్ట, బీడి, నశ్యం అన్నీ హానికరమే. ఊపిరితిత్తులలో కాన్సర్ వ్యాధి రావటానికి చాలా అవకాశాలున్నాయి, ధూమపానంవల్ల. పొగ త్రాగిన వారికే కాక ప్రక్కనున్న వారికికూడా యీ పొగ త్రాగ వారి ఆరోగ్యం కూడా చెడిపోతుంది. ధూమ విసర్జనలో ధూమపానం చేసిన వారికన్న ఆ ధూమాన్ని ఆఘ్రాణించిన వారికి హెచ్చు ప్రమాదం వుంది. కొందరు పిల్లలు సిగరెట్లు త్రాగుతారు. అది కూడా అనారోగ్య దాయకమే.

నేటి సమాజంలో చాలామంది సరదాకి సిగరెట్లు ప్రారంభించి ఆ తరువాత అది అలవాటుగా మారి రోజుకు అయిదారు పెట్టెలవరకు కాల్చి తమ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు. జీవచ్ఛవాలుగా మారుతున్నారు. రక్తపుపోటువున్న వారికి ధూమపానం పనికిరాదు. మామూలు వ్యక్తిలోనే నికోటిన్ రక్తపోటుని పెంచగా, రక్తపోటు వున్న వ్యక్తిలో మరింతగా పెంచుతుంది. పొగత్రాగడం మూలంగా రక్తనాళంలోని రక్తం గడ్డకట్టుకుపోయే ప్రమాదం వుంది దాని మూలంగా బర్జర్స్ డిసీజ్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

మధుమేహం వున్న వ్యక్తుల్లో ధూమపానం ప్రమాదం కలిగించే అవకాశం వుంది. ధూమపానం గుండెజబ్బులకు దారితీస్తుంది. యాంజైనా గుండెజబ్బులో గుండె కండరాలకి రక్తపారుదల తగ్గిస్తుంది. దానివల్ల ఆక్సిజన్ అందడం తగ్గిపోతుంది. దాని మూలంగే ఛాతీలో నొప్పి వస్తుంది. ఎక్కువ దూరం నడవాలన్నా, మేడమెట్లు ఎక్కాలన్నా కష్ట

పొగత్రాగే వాళ్ళలో శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు హెచ్చుగా వస్తూవుంటాయి. పెప్టిక్ అల్సర్స్ కడుపులో యేర్పడి ప్రమాదాలకు దారి తీస్తాయి. పక్షవాతం కూడా పొగత్రాగే వారిలోనే హెచ్చుగా కనిపిస్తుంది. శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన ఉబ్బసం వ్యాధి ధూమపానం చేసేవారికి హెచ్చుగా వస్తుంది. అది మొదట్లో పొడిదగ్గుగా ప్రారంభమయి రాను రాను క్రానిక్ బ్రాంకయిటిస్‌గా పరిణామం చెందుతుంది.

ధూమపానం అలవాటు వున్నవారికి పై దుష్ఫలితాలను గురించి వైద్యులు హిప్నోథిరేపిస్టులు తెలియజేసి వారికి విజ్ఞానాన్ని కలిగించాలి. వారికి హిప్నోథిరేపి క్లాసులు యేర్పాటు చేసి వారికి ధూమపానం వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను గురించి చెప్పాలి. వారిని చైతన్యవంతులుగా చేయాలి.

ధూమపాన వ్యసనం ఒక్క మనదేశంలోనే కాదు. విదేశాలలో కూడా వుంది. అక్కడ మరింత హెచ్చుగా వుంది. చలి దేశాలలో యీ వ్యసనం మరీ అధికం. రానున్న 21వ శతాబ్దంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ యీ ధూమపాన వ్యసనాన్ని సమూలంగా తొలగించాలని వ్యక్తం చేసింది. దీనికై యెన్నో ప్రణాళికలను ఆ సంస్థ తయారుచేపింది అమెరికా, ఫ్రాన్సు, జపాన్, రష్యావంటి సంపన్నదేశాలలో ధూమపాన వ్యసనం అత్యధిక శాతంలో వుంది. కోట్లాది అమాయకపు ప్రజలు ధూమపాన మహమ్మారి కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకున్నారు. పొగత్రాగడం వల్ల కలిగే వ్యాధులు పై ప్రపంచ వ్యాప్తంగా యెన్నో పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ధూమపానం ఆరోగ్యానికి హానికరం అని ప్రచారం చేస్తూనే 'సిగరెట్లు'ను విపరీతంగా మార్కెట్టులో విక్రయిస్తున్నారు అది తెలిసికూడా ప్రజలు కోట్ల సంఖ్యలో ధూమపానం చేస్తున్నారు. ఈ వ్యసనం వొక స్టేటస్ సింబల్‌గా తయారయింది. స్త్రీ, పురుషులు,బాలురు ముఖ్యంగా పనిలేని వారు యీ అలవాటుకు బానిసలయ్యారు. విద్యార్థులు, కార్మికులు, ఆఫీసులలో గుమాస్తాలు, ఆఫీసర్లు, డాక్టర్లు, కాలేజీ ప్రొఫెసర్లు అందరూ యీ ధూమపానానికి దాసులే.

పొగ త్రాగడం విషయంలో వొకవైపు చట్టబద్ధమయిన సూచనలు యిస్తూనే మరోవైపు యీ వ్యాపారాన్ని ప్రభుత్వం ప్రోత్సహిస్తూవుంది. విదేశ ఎగుమతులను ప్రోత్సహిస్తూవుంది. రైళ్ళల్లోను, బస్సులలోను ధూమపానం నిషేధం అని బోర్డులు తగిలించి ఆ విషయంలో పొగ త్రాగేవారిని త్రాగనిస్తూవుంది. ఎక్కడో చూసిన "నోస్మోకింగ్" అతి వుంటుంది. దానిక్రిందనే కూర్చుని పొగత్రాగుతూ వుంటారు. అది దౌర్భాగ్య పరిస్థితి ఈ విషయంలో WHO, UNICEF, FAO 120 వంటి సంస్థలు తగు శ్రద్ధతీసుకొని గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి. 1975లోను 1979లోను WHO స్మోకింగ్ మీద రెండు సెమినార్లు జరిపి రిపోర్టులను రూపొందించింది, అందులో కచ్చితంగా దీని దుష్ఫలితాలను వివరించింది పొగలోని తారు, నికోటిన్, కార్బన్ మోనాక్సయిడు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరమని ప్రకటించింది. ప్రతి పేకట్టుపై ముద్రించింది. అయినా యీ వ్యసనం పెరిగిపోతూనేవుంది. యువతరం నుండి వృద్ధులవరకు ధూమపాన దుష్ఫలితాలను తెలుసుకుని కూడా దీనిని వదల లేకుండావున్నారు. ఎందరో మృత్యువాత పడినా వారిని చూసికూడా యితరులు జాగ్రత్త పడడంలేదు లక్షలాది కుటుంబాలు ధూమపానం, త్రాగుడు. మత్తు పదార్థాల సేవకు బానిసలయి తమ సర్వసం పోగొట్టుకొని అటు సమాజంలో యిటు కుటుంబ సభ్యులలో గౌరవం పోగొట్టుకొని సంఘానికి పీడగా తోటి ప్రజలకు రోతగామారి నింద్య, నికృష్ట, నిర్వీర్య జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు.

ఈ విషయంలో ఆరోగ్యశాఖ, పత్రికాధిపతులు, జర్నలిస్టులు, మేధావులు తగు శ్రద్ధ వహించి యువతరాన్ని మృత్యువాతనుండి, యీ వ్యసన పిశాచం నుండి రక్షించాలి నిర్వీర్యులయిన యువతరం దేశ భవితవ్యాన్ని యే విధంగా తీర్చిదిద్ద గలుగుతారు. వారిలో చైతన్యం యే విధంగా గలుగుతుంది. వారి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి యీ వ్యసనాలు యే విధంగా తోడ్పడతాయి. ఒక్కసారి ఆలోచించండి. మేధావులారా మీరే యీ సమస్యను పరిష్కరించండి.

మంచి హేండు రైటింగులు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తెలియజేస్తుంది:

మంచి ఉద్యోగం రావాలంటే మంచి చదువులు చదవాలి. మంచి మార్కులు రావాలి, అదృష్టం వుండాలి. అంతేకాదు మనకు గాడ్‌ఫాదర్ అంటూ ఒకరు వుండాలి, ఈ మధ్య అనేక ఆఫీసులలో పరసనల్ డిపార్టు మెంట్సులో పనికి తీసుకునేవారిని గమనిస్తే చాలావరకు అట్టివారు గ్రాఫాలజిస్టు సహకారంతో ఎన్నుకోబడ్డవారే.

గ్రాఫాలజీ అంటే ఒక వ్యక్తి హేండ్ రైటింగును బట్టి అతని గుణగణాలను వ్యక్తిత్వాన్ని అంచనావేసే శాస్త్రం అన్నమాట. మన దేశంలో యీ విధానం యింతవరకు బహుళంగా వినియోగించక పోయి నప్పటికి యీ శాస్త్రం కొత్తది మాత్రం కాదు.

యూరప్ దేశంలో యీ గ్రాఫాలజీని యెంతోకాలం నుంచి వాడుతూ న్నారు. దీనిమూలంగా ఆఫీసులో పనివారి పనితనాన్ని అంచనా వేసే వారు. ఈ సబ్జెక్టును ప్రత్యేకంగా పాఠ్యభాగంగా విశ్వవిద్యాలయాలలో సైకాలజీలోను క్రిమినాలజీ నేరశాస్త్రంలోను భాగంగా బోధించేవారు. అటువంటి కోర్సులు ఆస్ట్రేలియాలో యింతవరకు యేర్పాటు చేయబడ లేదు.

సుమారు రెండువేల సంవత్సరాలక్రితం, చైనా దేశీయు గ్రాఫాలజీ విద్య తెలిసివుండేది. దాని మూలంగా వారు వ్యక్తిత్వాలను అంచనా వేసేవారు. దాని మూలంగా వ్యక్తి వికాసం యెంతవరకు బహి ర్గతమయ్యేదో వారు బాగా అవగాహన చేసుకున్నారు. ఈ విద్యలో అత్యంత ఆసక్తి చూపినవారు గోతే, ఆర్థర్ కానన్ డియల్, ఎడ్గార్ ఎలెన్‌పో మొదలయినా మహావిద్వాంసులు.

ఇటీవల కొన్ని సంవత్సరాలనుంచి మళ్ళా గ్రాఫాలజీమీద కొంత శ్రద్ధ, ఆశక్తి కనబరుస్తున్నారు. చేతిరాతను బట్టి మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని

అతని భవిష్యత్తును నిర్ణయించే స్థాయికి గ్రాఫాలజీ పెరిగింది. దీనికి ముఖ్యకారణం ఒకటుంది. పెద్ద పెద్ద కంపెనీలలో ఒకసారి ఉద్యోగం లోకి తీసుకుంటే మళ్ళా వాళ్ళని తీసివేయడం, (వాళ్ళు పనికి రాకపోయినా) చాలా కష్టంగా ఉండేది. కొత్త వాళ్ళకి ట్రైనింగ్ యివ్వడం చాలా కష్ట తరమైన విధానం. పాత పద్ధతులలో ఉద్యోగస్థులను ఎంపికచేసిన విధానం పాత పడింది. భావితరం ఉద్యోగస్తులను ఎంపిక చేయడంలో కేండి డేట్స్‌ను బాగా పరిశీలించి, పరీక్షించి ఎంపిక చేసుకోవాలి

గ్రాఫాలజీ బాగా పనికివచ్చే మరో విషయం వుంది. అది వ్యాపార పరిశ్రమలలోని గూఢచారిత్వాన్ని నిరోధించడం (Eliminating the Industries Espionage) ప్రతి సంవత్సరం అనేకకోట్ల డాలర్లు పరిశ్రమల పేరుతో అపహరింపబడుతున్నాయి దుర్వినియోగించ బడు తున్నాయి. పరిశ్రమలలోని రహస్య పత్రాలను అక్రమంగా పోటీదారు లకు విక్రయిస్తున్నారు అది పరిశ్రమలలో కీలక స్థానాలలో వున్న పెద్ద మనుషులే చేస్తూవున్నారు. అధునాతనమైన, అతి విలువైన మన సాంకే తిక విజ్ఞానాన్ని యితరులకు రహస్యంగా అందజేస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు యజమానులు తమ రహస్యాలను కాపాడుతూ తమ వ్యాపారాన్ని అభి వృద్ధి పరచే నమ్మకమైన పనివారు తమను కాపాడుతూ వుండాలని ఆశి స్తారు

గ్రాఫాలజీ పద్ధతులను రిక్రూట్‌మెంటులో ఉపయోగించడం నైతి కంగా అభిలాషనీయమూ తప్పులేదు. తమ పరిశ్రమను చక్కటి సూత్రా లపై నడిపించుకోవడంలో తప్పులేదుకదా! అందుకని స్టాఫ్‌ను సెలెక్టు చేసుకునేటప్పుడు వారి అప్లికేషన్లను గ్రాఫాలజీ ద్వారా స్క్రీన్ చేసు కోవచ్చు అభ్యంతరంలేదు. తమ వ్యాపారంలో, పరిశ్రమలో కీలక స్థానాలకు అభ్యర్థులను ఎన్నుకోబోయేముందు వారి పూర్తి గుణగణాలను గ్రాఫాలజీద్వారా స్క్రీన్‌చేయడం యెంతయినా అవసరం. అభ్యర్థుల ఎంపికలో మనం తీసుకునే జాగ్రత్తల మీదే మన వ్యాపార భవిష్యత్తు అంతా ఆధారపడివుంది. నమ్మకమైన వారిని, సమర్థులైన వారినే ఎంపిక చేసుకోవాలి.

మీరు మీ అప్లికేషన్లను మీ స్వంత హేండ్ రైటింగులోనే పంపండి, అని ప్రత్యేకంగా రాస్తారు. అంటే మీరు పంపిన దరఖాస్తులన్నీ గ్రాఫాలజిస్టు ద్వారా పరీక్ష చేయబడతాయన్న మాట.

ఒక అప్లికేషను వచ్చిందనుకోండి. దాని మంచి చెడ్డలు గ్రాఫాలజిస్టు నిర్ణయించాలంటే ముఖ్యంగా దరఖాస్తుదారుని వయస్సు, సెక్సు, నేషనాలిటీ తెలియాలి.

'వయస్సు' తెలియడం దేనికి? కొందరు 60 ఏళ్ళు వచ్చినా యువకుల్లాగానే కనిపిస్తారు. మరికొందరు 19 సంవత్సరాలకే వయస్సు మీరిన వారిలా అవుపిస్తారు.

'సెక్స్' దేనికో తెలుసా? కొందరు పురుషులలో స్త్రీ లక్షణాలు స్త్రీలలో పురుష లక్షణాలు వుంటాయి. అదీకాక వారికి జాతీయ పరమైన అలవాట్లు కొన్నివుంటాయి. వాటిని తెలుసుకుందుకు పైవివరాలు గ్రాఫాలజిస్ట్కి అవసరం.

గ్రాఫాలజిస్టు వ్యక్తులను చూడడు గనక సామాన్యంగా దరఖాస్తులు రెండు పేజీల వివరాలతో, పూర్తి సంతకంతో పంపమని అడుగుతూ వుంటారు పూర్తి సంతకం గ్రాఫాలజీలో చాలా ముఖ్యం. అది మానవునిలోని అహంభావాన్ని సూచిస్తుంది.

గ్రాఫాలజిస్టులకు పంపే దరఖాస్తులు చీఫ్ఎగ్జిక్యూటివ్ పోస్టు సంబంధించినవి మాత్రమే, గుమస్తాల కొరకు దరఖాస్తులు పంపవల్లేదు. అదైన కీలక స్థానాలవుతే తప్ప స్త్రీల దరఖాస్తులు పరిశీలిం గ్రాఫాలజిస్టు తమకు సంతృప్తి కలిగించలేదని వ్యక్తం చేసాడు.

గ్రాఫాలజిస్టు దరఖాస్తులను పరిశీలించి తన రిపోర్టులో యే రాస్తాడు? వ్యక్తికి సంబంధించినంత వరకు సమస్తము రాస్తాడు. దఖాస్తుదారుని శారీరక, మానసికశక్తి, సాంఘిక సంబంధాలు, సాంఘి విలువలు, నచ్చని అంశాలు. నిజాయితీ, శక్తి సామర్థ్యాలు, ప మదుకుతనం. మోటివేషన్ (ప్రేరణశక్తి), డబ్బు విషయంలో జాగ్ర

అతని జీవితంలో అతను హోదాకు యిచ్చే విలువ, ఉద్యోగం యిస్తే దానిని యజమాని సంతృప్తి మేరకు నిర్వర్తించగలడా అన్న అన్ని విషయాలు గ్రాఫాలజిస్టు తన రిపోర్టులో విశదీకరిస్తాడు. అంతే కాకుండా పనిలోని వాటికి అనుగుణాడా లేడా? బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించగలడా? లేదా అన్న విషయాలు కూడా నిర్ణయిస్తారు. ఈ రోజుల్లో వ్యాపార సంస్థలలో విపరీతమైన పోటీ పెరిగి పోతూవుంది. వ్యాపారాభివృద్ధికి రోజు రోజుకి క్రొత్తపుంతలు తొక్కుతూవున్నారు. మరోవిషయం కూడా గ్రాఫాలజిస్టులు తెలియచేస్తారు. అది దరఖాస్తు దారునికి మాదక ద్రవ్యాల వాడకం వుందా, స్మోకింగ్ హేబిట్ వుందా, మత్తుపానీయాలు సేవించే అలవాటు వుందా—ఈ విషయాలు కూడా తమ రిపోర్టులో యిస్తాడు. స్త్రీ అభిమానా లేక స్త్రీ ద్వేషా, ప్రపంచానికి యే విధంగా కనుపిస్తాడు. నిజానికి వ్యక్తి యెటువంటి వాడో, నీతి, నిజాయితీలు వున్నవాడేనా— అవన్నీ రిపోర్టులో వివరంగా వుంటాయి. ఆ రిపోర్టు చూసి కేండిడేటును ఎన్నుకోవడం సులభం, యజమానికి కావలసిన వ్యక్తిని, కావలసిన గుణగణాలతో పాటు, శక్తిసామర్థ్యాలు, నీతి నిజాయితీలుగల వ్యక్తులనే ఎంపిక చేయడం జరుగుతుంది. దీనివల్ల ఎంత డబ్బుఖర్చు, శ్రమ, కాలయాపన తగ్గిపోతుందో చూడండి. అనవసరం అయినా వారిని కూడా ఇంటర్వ్యూకి పిలిచి టైం వేస్టు చేసుకోకుండా యీ పద్ధతి చాలా మంచిది. ఈ రిపోర్టు మూలంగా జాబ్ అంటే యిష్టంలేని వారిని ఎంపిక చేసుకొని వారికి ట్రైనింగిచ్చి టైం వేస్టు చేసుకోవడం జరుగదు.

గ్రాఫాలజీ మూలంగా వ్యక్తులను యజమానులు తమవ్యాపారంలో ఎక్కడ ఎవరు పనికొస్తారో సులభంగా తెలుసుకొని వారిని ఆయా స్థానాలలో నియమించడం వల్ల వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందడానికి హెచ్చు అవకాశం వుంది. దీనివల్ల యజమానికే కాకుండా ఎంప్లాయికి కూడా లాభం వుంది. పనికిరానిచోట పనిచేసి తమ శక్తి సామర్థ్యాలను వృధా చేయనక్కరలేదు. చేసేపనిమీద పనివానికి శ్రద్ధలేకపోతే బోర్ కొడుతుంది. యజమానికి నష్టం.

అమెరికాలో గ్రాఫాలజీని చాలా సంవత్సరాలుగా C. A. ఏజెంట్సు సెలక్షన్సులో ఉపయోగించేవారు. పాశ్చాత్యు హేండ్ రైటింగు పద్ధతులను రహస్యమ్ము అధ్యయనం చేసారు. ముఖ్యంగా రాజకీయ నాయకుల సంతకాలు, ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తల సంతకాలను అధ్యయనం చేసేవారు దీనిలోని అంతరార్థం యేమంటే మానవుని లోని అంతఃకరణ అభిలాష, ఆశయాలు, అంతర్యం అతని సంతకంలో ద్యోతకమవుతుందని పాశ్చాత్యుల సిద్ధాంతం. యదార్థానికిది అత్యంత ఆశ్చర్యదాయక మయిన విషయమే! దీనిని సంకలనం చేయడం ప్రతిభతో కూడిన శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం ముక్కలు ముక్కలుగా దొరికిన విషయాలని వొకచోట చేర్చి దానికొక రూపం యివ్వడం అన్నమాట.

హేండు రైటింగులో కొన్ని ముఖ్య అంశాలను గమనిద్దాం.

ఏటవాలుగా అక్షరాలురాస్తే రచయితకు సాంఘికవిలువలు హెచ్చుగా వున్నట్లు అంచనా. అదే ఏటవాలు అక్షరాలు కుడిపైపునకు కాకుండా ఎడమప్రక్కకు వాలివుంటే మనిషి అంతర్ముఖ స్వభావం, కలవాడనిభావం. తనలో తానే మథనపడే వ్యక్తి అని అర్థం. (Introvert). అంతే కాకుండా లోన ఆలోచించే వ్యక్తియని అర్థం. అదే వాలు కుడిపైపుకి వుంటే ప్రచారంమీద ఆశక్తి, ముందుకు పోదామనే దృష్టి కలవాడై వుంటాడు. బాగా వత్తి రాస్తే బలాఢ్యుడని అర్థం. తేలిక అక్షరాలు రాస్తే చాలా సున్నిత స్వభావం కల వ్యక్తి అని భావం. రాతలో నొక పొందిక (Righting) వుంటే అతను చాలా ఎమోషనల్ (భావోద్రేకి) అని అర్థం. చిన్న చిన్న అక్షరాలు రాస్తే అతనికి ఆలోచనా స్వభావం కలదని, పెద్ద పెద్ద అక్షరాలు రాస్తే ప్రతి చిన్నదానికి ఖుష్షీ బాధపడే వ్యక్తి అని తెలుసుకోవాలి. మాటకు మాటకు మధ్య, రాతలో లైనుకు లైనుకు మధ్య సమాన దూరం నిలపగలిగితే ఆ వ్యక్తి సురక్షితుడు మంచి ఆర్గనైజింగ్ టేలంటు కలవాడని అర్థం. త్వరగా రాసేవారికి మైండ్ చాలా పదునుగా త్వరితగతిని పనిచేస్తుందని భావం. నెమ్మదిగా రాసేవారికి మెదడు కూడా తాపీగా పని చేస్తుందని అర్థం.

పెద్ద సంతకము చేసేవారికి హెచ్చు అహంభావం వుంటుందని, చిన్న సంతకం చేసేవారికి తమను గురించిన అల్పభావం వుంటుందని వూహించాలి. రాతలోని దీర్ఘాలలో చుక్కలు పెట్టడంలో, పెద్ద సున్నాలు పెట్టడంలో వ్యక్తుల యొక్క కారెక్టరు బయట పడుతుంది. వ్యక్తుల రాతలను బట్టి వారిలోని పాజిటివ్, నెగెటివ్, గుణాలు బహిర్గతమవు తాయి. చాలామందికి తమ రాతలద్వారా తమ వ్యక్తిత్వాలను యెంత మేరకు వ్యక్తీకరించేది అవగాహన లేదు. ఇక్కడ మన కొన్ని ఉదాహరణ లను గమనిద్దాం.

మంచి గ్రాఫాలజిస్టు అవడానికి యేం చెయ్యాలి

మంచి గ్రాఫాలజిస్టు కావడానికి విమర్శన (analygist mind) దృష్టి వుండాలి. సైకాలజి తెలిసివుండాలి, వోర్పు వుండాలి. ఆస్ట్రేలియాలో గ్రాఫాలజీ అభ్యసించడానికి స్కూళ్ళు లేవు అయినప్పటికి గ్రాఫజిస్టుల స్వయంకృషివల్ల వారికి గ్రాఫాలజీ అబ్బింది. ఆస్ట్రేలియాలో గ్రాఫాలజీ ప్రైవేటువు ది. దానిద్వారా కొంత పరిజ్ఞానం తెలుస్తూవుంది.

కనుక హేండ్ రైటింగు ద్వారా మానవనైజం, మానసిక ప్రవృత్తి, ఆశయాలు, ఆచరణలు అన్ని అవగతమవుతాయి.

ఆత్మవిమర్శనావశ్యకత

రించి నీవు తెలుసుకుంటే నీ గురించి నువ్వు ఎక్కువగా
కోవు' అన్నాడు ఒక ఆంగ్ల కవి.
క్త్వ వికాసానికి ఆతని విమర్శనావశ్యకత అత్యంత అభిలాష
ంచి నువ్వు తెలుసుకోవడం మంచిది. అప్పుడుగాని యిత
ున సదవగాహన నీ కుండదు, అప్పుడప్పుడు జీవితంలో
అనిపిస్తూ వుంటుంది నేనేమిటా? అని నా వ్యక్తిత్వం. నా
ఆత్మబలం, నా మనోశక్తి యివన్నీ తెలుసుకోవాలి.
ల్ని గురించి మనం తెలుసుకున్నవారవుతాం. ఈ వుద్దేశ్యం
డు కలుగుతుంది: మనం మనస్తాపంలో వున్నప్పుడు.
కల్యం చెందినప్పుడు అనుకున్నది అనుకున్న విధంగా
, అంతర్యుద్ధం జరిగినప్పుడు, లేదా మనం యేదయినా
ర్ణయం తీసుకోవలసిన అగత్యం ఏర్పడినప్పుడు.
ఖ ఆంగ్ల రచయిత ఆల్డస్ హక్స్లీ యిలా వ్రాశారు. 'మానవ
యే కార్యక్రమమైనా చేపట్టాలంటే అందులో వున్న అతి
పని, అతి కష్టమైన పని పట్ల మనకున్న సమానమైన అవ
ణం' 'పని' విశ్రాంతిల గురించిన అవగాహన మానవుణ్ని
పేరేపిస్తుంది. విశ్రాంతి అన్నది మానవునిలోని అహానికి
దే అంతఃచైతన్యరూపం. అది చురుకుగా పనిచేస్తే లక్ష్య
ధం. ఏ రంగంలోనైనా వ్యక్తికి సామర్థ్యాన్ని కలిగించే
వనరులపై అతనికి గల అవగాహన. అతనికి అవగాహన
్యము పనిలో దిగేముందు చమటోడ్చడానికి సిద్ధపడా
దలచిన పని మనకెంత వరకు ఉపయోగపడుతుందా అ
చెమటోడ్చడానికి సిద్ధపడాలి. లేదా మీరు పడ్డ శ్రమ ంత
మనలోని అంతఃచేతనానికి అవగతం అవుతుంది.
నలోని చైతన్యశక్తి చెడు పనులను చేయకుండా మనల్ని వా
కు పనులపై పుకు మనస్సు లాగుతూ ఉంటుంది. అవి
ం. కాని మనలోని ఆత్మశక్తి, అహంఅనే భావం వాటిను

దూరంగా ఉండమని హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. చెడు పనులకొరకు మీరు మీ శక్తిని దుర్వినియోగం చేయకండని హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. ఇది అంతఃచేతనలో జరిగే సమరం. వీటికి మనలోని విజ్ఞానానికి సంబంధం ఉంది. వీటి రెండింటి సమన్వయం అద్భుతాలను సాధిస్తుంది.

మహాత్మాగాంధీ 'ఆత్మశక్తి' పై యెన్నో పరిశోధనలను జరిపారు. దానికి 'ఇన్నర్ వాయిస్' అని నామకరణం చేసారు. ఆయన సిద్ధాంతం చాలా గొప్పది. ఆత్మ పరిశీలన కన్న అధికమైన పరిశోధన వేరే ఉండదని వారి అభిప్రాయం. అంతేకాక మహాత్ముడు తనకు మనశ్శాంతి కరువైనప్పుడు తన మాట యితరులు విననప్పుడు మహాత్ముడు వారంరోజుల పాటు నిరాహార దీక్ష చేసేవారు. "మౌనం" అవలంబించేవారు. ఆయన నిరాహార దీక్షోద్యమం ప్రపంచ వ్యాప్తం అయింది. మహాత్ముడు నిరాహారదీక్ష చేసినప్పుడు. మౌనం వహిస్తే ప్రపంచం అంతా గడగడ వణికింది.

మనకి మనపై విశ్వాసం వుంటే, మన శక్తి మీద నమ్మకంఉంటే మనకి మనం ఆత్మ పరిశీలనం చేసుకుంటాం. ఆత్మావలోకనం చేసుకుంటాం.

మనం ప్రతి నిత్యం చేసే పనులను గురించి ఆత్మ పరిశీలనం చేసుకుంటే మీ వ్యక్తిత్వం నానాటికి పెరుగుతుంది. మీరు చేసిన పని సరి అయినదా- కాదా ? మీరు ఫలానా వ్యక్తితో మాట్లాడిన విధానం సరి అయినదేనా ? మీ గురించి యితరులు యీ విషయంలో యేమనుకుంటున్నారు అన్న విషయాలు ఆత్మ పరిశీలన, ఆత్మావలోకనంలో బయల్పడతాయి.

మనతో మనం అంతరంగికంగా సంప్రదించుకున్నప్పుడు మనం మాట్లాడిన మాటలను గురించి విశ్లేషించినప్పుడు మనం నిష్పక్షపాతంగా వ్యవహరించే అవకాశం వుంది. మనం ప్రతి చిన్న విషయాన్ని ప్రామాణిక దృక్పథంతో విశ్లేషించగలుగుతాం అది మన వ్యక్తిత్వ వికాసానికెంతో ఉపకరిస్తుంది.

మనం యే రకమయిన నిర్ణయం తీసుకోవాలన్న మనం మన

తెలివితేటల మీద ఆధార పడతాం. కాని ఆత్మ విమర్శన దృష్టితో ఆ విషయాన్ని పరిశీలించినప్పుడు మన నిర్ణయం యొక్క పూర్వాపరాలు మనకి అవగతమై మనం తీసుకోబోయే నిర్ణయం యొక్క సంపూర్ణ స్వరూప స్వభావాలు మనంతట మనకే అవగతమవుతాయి. అటువంటి స్థితిలో మన సమస్యలు పరిష్కరింపబడతాయి. అటువంటి సందర్భాలలో మనకి మూఢ విశ్వాసాలు పరిగణనకు రావు. వాటి ప్రభావం మన మీద వుండదు. నిజానికి మనం యే పని చేసినా మూఢవిశ్వాసంతో చేయరాదు. అది సహేతుకమయినదిగా ఉండాలి. హేతువాదం మంచిది.

అంతః పరిశీలన, ఆత్మావలోకం వల్ల మన ఋషుల విజ్ఞానం యెంత మహత్తరమయినదో మనకి అవగాహన అవుతుంది. ఉదాహరణకి మనలో అయిదుగురు శత్రువులున్నారు. వారు అయిదుగురు 'శాంతికి' శత్రువులు. అవి లోభం, ఈర్ష్య, కోపం, గర్వం, అత్యాశ. ఈ అరుగురి శత్రువులని మనలోనుండి పారద్రోలితే, మనలో అవిచ్ఛిన్నమైన, నిష్కళంకమైన, నిర్మలమైన శాంతి యేర్పడుతుంది.

'ఆశ' మానవుని ప్రగతికి చిహ్నం. కాని "అత్యాశ" మానవ పతనానికి చిహ్నం. "అత్యాశ" మానవుణ్ని యే స్థాయికైనా దించుతుంది. అది యితరులకు హాని చేసేదిగా పరిణమించరాదు.

"ఆత్మ పరిశీలన" అన్న పదానికి అర్థం "పగటి కలలు కనడం" అని మాత్రం అనుకోరాదు "వెనుకంజ" అని భ్రమించరాదు. నిరాశ నిస్పృహలకు చిహ్నంగా భావించరాదు.

విమర్శనాత్మక శక్తి మనిషిలో యినుమడించినప్పుడు అది మానవ మేధస్సును సునిశితంగా ఉంచుతుంది. ఎల్లవేళల అప్రమత్తతతో వుంచుతుంది. మనోబలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆత్మవికాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఆత్మ పరిశీలన మానవాభ్యుదయానికి దోహదకారి. దాని మూలంగా మనం సరియైన మార్గంలో పయనిస్తున్నది లేనిది తెలుస్తుంది. మనం సరిగ్గా మన కర్తవ్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నామా? లేదా? అని విచక్షణ చేసుకోవడం అవసరం. దాని మూలంగా మనం గతంలో చేసిన పొరబాట్లు యెందుకు చేసామా? అని విశ్లేషించడానికి పనికివస్తుంది. చేసిన పొరబాటు భవిష్యత్తులో మార్గదర్శిగా పరిణమించాలి. అది మనకి వొక వార్నింగ్‌లా

వుండాలి. జీవితం చాలా సూక్ష్మమైంది. ఒకే తప్పును రెండు పర్యాయములు చేయకూడదు. మనిషి జీవితానికి వ్యవధి చాలదు.

చేయరాని, చేయలేని పనుల జోలికిపోయి కాలం వృథా చేయరాదు. మనకి అలవికాని పనుల జోలికి వెళ్ళరాదు. వాటిని వీలయితే పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఐశ్వర్యానికి మార్గం అంటే మార్కెట్టుకు వెళ్ళినట్లే అన్నాడు బెంజిమన్ ఫ్రాంక్లిన్. అదృష్టం, ఐశ్వర్యమూ అందర్నీ వరించవు. మరి ఎవర్ని వరిస్తాయి? కష్టపడేవాణ్ని వరిస్తాయి, పొదుపుగా ఖర్చుచేసేవాణ్ని వరిస్తాయి. వేస్టు చేయరాదు. కాలాన్ని, ధనాన్ని వృథా చేయరాదు. ఆ రెంటిని చాలా జాగ్రత్తగా, తెలివిగా వాడుకోవాలి. కష్టపడందే, పొదుపు చేయందే యే పని సాధ్యంకాదు.

ఒక అరేబియన్ సామెత ప్రకారం ఒక వ్యక్తిని అవివేకిగా నిర్ణయించేవి ఆరు గుణాలు. అవి కోపం(కారణం లేకుండా), సంభాషణలు (లాభం లేకుండా), మార్పు (ప్రగతి లేకుండా), విచారణ (ధ్యేయం లేకుండా), కొత్తవారిని గుడ్డిగా నమ్మడం, శత్రువులని మిత్రులుగా భ్రమించడం.

మనకున్న బలహీనతలను మనం తెలుసుకోవాలి. సోమర్ సెట్ మామ్ ఒకసారి అన్నారు. 'మన బలం మన బలహీనతను తెలుసుకోవడం దానికి లొంగిపోకుండా వుండడం.' కనుక మన బలహీనతను తెలుసుకోకపోతే మన బలాన్ని అంచనా వేసుకోవడం యెలా?

థామస్ కార్లైల్ అన్నట్లుగా,'మనం చేసే పెద్ద పొరబాటు యేమిటంటే మనలో యే పొరబాటు లేదనుకోవడం.' తప్పు చేయనివాళ్ళు పిరికివాళ్ళు, ఆత్మవిశ్వాసం లేనివారు. తప్పులుచేసి అవి సరిదిద్దుకున్నవారే గొప్పవారు. తప్పులు చేస్తామని భయపడేవారు యే పనిని చేయలేరు. అసలు తప్పు చేయనివారు యే పనిని జీవితంలో చేయలేరు. ధైర్యంగా, నిర్భయంగా యేదైనా యెదుర్కోగలవారే జీవితంలో ముందుకు సాగిపోగలరు. తప్పులు చేస్తేనే జీవితంలో విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. తప్పు చెయ్యడం కాదు తప్పు. చేసిన తప్పు మళ్ళా చేయడం తప్పు.

విమర్శ యెలాగుండాలి?

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సద్విమర్శ యెంతగానో దోహదం చేస్తుందన్న సత్యం నిర్వివాదాంశం. విమర్శలు రెండు రకాలు. మంచి విమర్శలు, చెడు విమర్శలు. చెడు విమర్శలు మనిషిని కృంగతీస్తాయి. నిరుత్సాహ పరుస్తాయి కాని యే విమర్శనైనా సహృదయంతో స్వీకరించాలి. పొగిడితే ఉబ్బిపోవడం, తెగిడితే కృంగిపోవడం పనికిరాదు. విమర్శకుని విమర్శన ద్వారా అతని వ్యక్తిత్వం బయటపడుతుంది. విమర్శింప బడ్డ వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం యినుమడింపబడుతుంది. పదిమంది పొగిడి ఏ వొక్కరో చెడుగా వుందని విమర్శిస్తే కొందరు ఆ ఒక్క కువిమర్శకి కృంగిపోతారు. అది అంత అభిలాషనీయం కాదు. ఎవరి యిష్టం వారిది. ఎవరి అభిప్రాయం వారిది. కువిమర్శకులను శతృవులుగా భావించడం పొరబాటు. పదిమంది బాగుందన్నప్పుడు యే వొక్కరికి నచ్చకపోతే పరవాలేదు. దానిని గురించి యోచించడం అనవసరం. విమర్శకుడయినా, రచయితైనా వాస్తవాలను గుర్తించడం అవసరం చాలామంది తమ బలహీనతలను, లోపాలను అంగీకరించడానికి వెనకాడతారు. తమ తప్పులను యితరులు చూపితే సహించలేరు. తమ లోపాలను తాము అంగీకరిస్తే పదిమందికి లోకువైపోతావన్న భయం, విమర్శలు స్వీకరించడం వలన తమ లోపాలను తాము తెలుసుకొని, సరిదిద్దుకోవడం జరగాలి. మరింత అభివృద్ధి చెందాలి. వ్యక్తిలోని చిన్న పిల్లల మనస్తత్వాన్ని చంపుకోవాలి. అది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాది.

ఎవరితోనూ వాదనలోకి దిగరాదు. మీకు నచ్చని విషయంలో దూరంగా వుండడానికి ప్రయత్నించండి. సామాన్యంగా నలుగురు వొకచోట చేరితే నాలుగు విధాలైన అభిప్రాయాలు వస్తాయి. మీరు వాటితో యేకీభవించకపోవచ్చు. అవి మీకు నచ్చకపోవచ్చు. కొందరు కేవలం తమ అధిక్యతను పెంచుకోవడానికి యితరులను విమర్శిస్తారు. వారిని మరే

ఉద్దేశ్యం వుండదు. దానిమూలంగా వారెంత అపరాధం చేస్తున్నారో వారికి తెలియదు ఎంతవరకు వారు అవతలి వారి మనస్సు కష్ట పెడు తున్నది వారికి అవగతం కాదు. మరికొందరు కేవలం హాస్యం కోసం, వినోదం కోసం, తమ ఆధిక్యత, ప్రత్యేకతల కోసం యితరులను విమ ర్శిస్తూ వుంటారు. ఇవి రాజకీయాలలో, సాహిత్యంలో, కళలలో మన కెక్కువగా గోచరిస్తూ వుంటాయి.

విమర్శకులలో కొన్ని లక్షణాలు మనకి గోచరిస్తాయి. వారు విశ్వ సించినదే వొప్పు అసి మిగతావారి అభిప్రాయాలన్నీ తప్పని వారి భావన. అది సరియైన దృక్పధం కాదు. ఇతరుల అభిప్రాయాలను కూడా తెలును కోవాలి. వాటిలో యెంత యదార్ధంవుందో గమనించాలి. ఒకే పంథా అవలంభించరాదు.

“సత్యం బ్రూయాత్. ప్రియం బ్రూయాత్, నబ్రూయాత్ సత్యమ ప్రియం” అన్నారు, మన పెద్దలు. అంటే నిజం చెప్పండి, ఇష్టమయినవి చెప్పండి. నిజమైనాసరే అయిష్టమైన సంగతులు చెప్పకండి అని దీని అ్ం. అయిష్టమైన విషయాలైనా రుచిగా చెప్పడం నేర్చుకోవాలి. ఎలాగంటే చేదుమందుని పంచదార పూతతో అందిస్తారు హోమియోపతి వైద్యులు. రోగులు ఆనందంగా మందుమ స్వీకరిస్తారు. వారి వ్యాధి నయం చేసుకుంటారు. అల్లాగే విమర్శలు కూడా అపిల్సులాగా వుంచాలి. ఆయు ర్వేదం, అలోపతి మందుల్లా చేదుగా వుండరాదు. అవి బాగా పని చేయొచ్చు కాని ముందు వాటి చేదును, వెగటును భరించాలి కదా।

మరో విషయం విమర్శకులు గమనించాలి. విమర్శించేముందు అక్కడి వాతావరణం తమకి అనుకులమా లేక ప్రతికూలమా అన్న విష యాన్ని ముందుగా గమనించాలి. గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్లుగా ప్రవర్తించ రాదు. మీరు విమర్శించే వ్యక్తులకు సంబంధించిన వ్యక్తులు అక్కడున్న వ్పుడు మీరు విమర్శించవద్దు అది బహు అనర్థాలకు దారితీస్తుంది. అవ తల వ్యక్తి మీకెంత సన్నిహితులయినాసరే ఆప్తులయినాసరే వారి సమ క్షంలో విమర్శలు చేయరాదు. మీరు ఒకవిధంగా విమర్శిస్తే అది అవతల

వారికి మరో విధంగాపోయి చేరుతుంది. మీ భావం యేదయినాసరే మీ భాషను జాగ్రత్తగా వాడాలి. మీకు తెలియకుండా మీరు మాట్లాడే భాష పదిమందికి పది రకాలుగా అర్థం అవుతుంది. అది పది రకాలుగా ప్రచారమవుతుంది. ఆ ప్రచారం మీకు అపచారం చేయవచ్చు. మీరు చెప్పదలచుకున్నది ఆ వ్యక్తి ముందరే కుండ బద్దలు కొట్టినట్లుగా చెప్పండి ఫరవాలేదు. కాని పరోక్షంలో యేమీ వారిని గురించి విమర్శించకండి ఒంటరిగావున్నప్పుడు ఎవరయినాసరే తమపై వచ్చిన విమర్శను సహృదయంతో స్వీకరిస్తారు. అదే పదిమందిలో నైతే వాటికి విపరీతార్థాలు వస్తాయి. అది లోకసహజం మీరు విమర్శించదలచి నప్పుడు దానికి ఉపోద్ఘాతాలు తగిలించకండి. చెప్పదలచుకున్నది సూటిగా అర్థమయ్యేరీతిలో చెప్పండి. విషయాన్ని మరీ సాగతీయకండి, ఎక్కడి కక్కడ 'కట్' చెయ్యండి. కొందరికి విమర్శవల్ల కాకపోయినా దాని ముందర మీరుచెప్పే బంగాళాఖాతం వంటి ఉపోద్ఘాతంవల్ల బాధకలుగు తుంది. మీరుచేసే విమర్శమంచిదే కావచ్చు. దాని ముందు ఉపోద్ఘాతం కొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. చెప్పేదేదో సూటిగా చెప్పొచ్చుగా—విని సంతోషించే వాళ్ళం. ముందు ఆ వెధవ ఉపోద్ఘాతం ఎందుకు చేంతాడులా? అని కొందరు అనడం నేను విన్నాను. అటువంటివి అనవసరపు కల హాలకు దారి తీస్తాయి.

కొందరు తాము విమర్శించదలచుకున్న వ్యక్తిని వదిలేసి మిగతా. వారిపై తమ విమర్శలను కురిపిస్తారు. అది మరీ అనర్థం! అందరికీ బాధ లుగుతుంది. అసలు విషయానికి రండి 'సార్' అనవసర విషయాలు నకెందుకు? అని అక్కడి వారిచే అనిపించుకుంటారు. దాన్నే అధిక ప్రసంగం అని కూడా అంటారు.

కొందరు తాము విమర్శించదలచుకున్న విషయాన్ని, వ్యక్తిని యితర విషయాలతో, యితర వ్యక్తులతో పోలుస్తారు. అది మంచిదికాదు. పోలికలవల్ల చీలికలు కలిగించిన వారవుతారు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది ఒకరితో మరొకరిని పోల్చరాదు. మన చేతి అయిదువేళ్ళూ వొకలా ఉన్నాయా? ఒక తల్లి పిల్లలందరూ ఒక్కలాగే ఉంటున్నారా? ఎవరి

అదృష్టం వారిది. ఎవరి ప్రత్యేకత వారిది. ఎవరుతింటే వారి కడుపే నిండుతుంది.

విమర్శనలో వ్యంగ్యం పనికిరాదు. వ్యంగ్యం పిరికితనానికి లక్షణం. అన్యప్రదేశంగా విమర్శించడం అంత మంచి లక్షణం కాదు. అది మీ మేథాశక్తికి తార్కాణమయినా యదార్థానికి అభిలషనీయం కాదు. మీరు వ్యంగ్యంగా విమర్శించడం మూలంగా మీకు సూటిగా చెప్పే ధైర్యం లేదని యితరులు భావించడానికి అవకాశం వుంది. అలా చేయడం మూలంగా మీ అంతట మీరే లోకువైపోతారు. మీరు భవిష్యత్తులో అవతలి వ్యక్తిని గురించి యేమి చెప్పాలన్నా సంకోచిస్తారు. దానిని అతను యే విధంగా అర్థం చేసుకుంటాడోనని భయపడతారు. మీరెంత తెలివిగా మాట్లాడినా తప్పనిసరిగా అది మీ పిరికితనానికి లక్షణమే! నిజాన్ని సూటిగా చెప్పడానికి మీరు భయపడుతున్నారనే విషయం మీరటువంటి వాతావరణాన్ని తట్టుకోలేరన్న యధార్థం విశదమవుతుంది.

విమర్శన చేసేటప్పుడు ఉన్నవాటిని గురించే విమర్శన చేయండి. లేనిపోనివాటి జోలికి వెళ్ళకండి. విమర్శించేముందు బాగా ఆలోచించండి. మీ విమర్శ అవతల వ్యక్తికి సంబంధించి మాత్రమే నిశితంగా వుండాలి. అతని కుటుంబ సభ్యులను గురించి వుండరాదు ఆ వ్యక్తి అంతరంగిక విషయాలను గురించి విమర్శించరాదు విమర్శ అంటే కత్తిమీద సాము వంటిది. అని గ్రహించాలి. తరువాత మరో చిన్న విషయం మీరు అంటే విమర్శకులు తప్పక గమనించాలి మీరు వాడే భాష సాధ్యమయినంత వరకు సౌమ్యంగా, సంస్కారవంతంగా వుండేట్టు చూడండి. ఉదాహరణకి 'అమ్మా! మీ నాన్నగారు యింట్లో వున్నారా!' అని అడగడానికి 'ఏం నీ అమ్మ మొగుడు యింట్లో వున్నాడా!' అనడానికి తేడా లేదు. రెండింటికి అర్థం వొక్కటే అయినా రెండింటి 'రియాక్షన్'లో యెంతో వ్యత్యాసం వుంది. మీ విమర్శలు సర్వజనామోదకంగా వుండాలి. మీ మధ్య యేవో మనస్పర్థలుండి ఆ విధంగా విమర్శిస్తున్నారన్న భావన ప్రజలలో కలుగరాదు. విమర్శనలో మీ మీ వ్యక్తిగత విభేదాలకు తావివ్వరాదు.

ప్రతి వ్యక్తి యేవో తప్పులుచేస్తూనే వుంటాడు వాటిని గోరంతవి

క్రందంతగా చేసి చూపరాదు. మీరు యే వ్యక్తినైనా విమర్శించే ముందు అతని గుణగణాలను ప్రశంశించండి. మీ విమర్శ సద్విమర్శే అన్న అభిప్రాయాన్ని ప్రేక్షకులలో కలిగించండి.మీ మీద వారికి సదభిప్రాయం కలిగేట్లు చూసుకోండి. అనంతరం విమర్శన సంస్కారవంతంగా మిత, హిత వచనాలతో ప్రారంభించండి. మీరు చేసే విమర్శలో మీ అహం భావాన్ని ప్రదర్శించకండి. మీ విజ్ఞానాన్ని అధికంగా ప్రదర్శించకండి. మీ విమర్శనలను అవతలివారు శ్రద్ధగా వినేవిధంగా వారిని ఆయత్తం చేయండి. విమర్శనలో మార్దవత్వం కనిపించాలిగాని మార్థంగవత్వం గోచరించరాదు.

వ్యక్తిత్వ వికాసం అనగానే మనకి డాల్ కేర్నెజ్ గుర్తొస్తాడు అతను వ్రాసిన గ్రంధాలు "హౌ టు స్టాప్ వరీయంగ్ అండ్ స్టార్ట్ థింకింగ్." "హౌటు విన్ ఫ్రండ్సు అండ్ ఇన్ఫ్లూయన్ పీపులు" అనేవి చిరకాలస్మరణీయాలు. అందులో వారు వారి అనుభవాల సారంవ్రాసారు. మన తప్పులను విమర్శకులుగా ముందుగా మనం వొప్పుకోవాలిఅంటారు ఆయిన. తన తప్పు తాను వొప్పుకున్నవాడు వంహిలో మనీషి అనిపించు కుంటాడు.

మీరు మంచివక్త కావాలంటే!

మీరు మంచివక్త కావాలంటే ముందుగా మీ కలాంటి కోరిక వుండాలి. ఆ కోరిక ధృఢమయినదిగా వుండాలి. ఒక్క కోరిక మాత్రమే వుంటే చాలదు. దానిని సాధించే పట్టుదల, సాధన సామాగ్రి మీ వద్ద వుండాలి. దానికి మీ గట్టి ప్రయత్నం వుండాలి. కృషితో నాస్తిదుర్భిక్షం అన్నారు. 'సాధనచే సమకూరును సర్వస్వం' అన్నారు పెద్దలు.

వేషభాషలు అన్నారు గనుక. మీరు మంచి వక్త కావాలంటే ముందుగా మీ వేషం మార్చుకోవాలి మీ పరిసరాలను అందుకు అనువుగా మలచుకోవాలి. మీరు సంచరించే ప్రదేశాలను మీరే యెంచుకోవాలి, విద్యాధికుల చెంత సంచరించి వారివద్దనుంచి విషయ సేకరణ ముందుగా జరపాలి సబ్జెక్టును ముందుగా చదివిగాని, యితరులను అడిగిగాని తెలుసు కోవాలి. విషయం తెలుసుకున్నంత మాత్రంచేత మంచి వక్తకాలేరు. దానిని సరియైన మార్గంలో వొకదాని తరువాత మరో విషయాన్ని సంద ర్భం చెడకుండా అమర్చుకోవాలి ఆ విషయాల నన్నింటిని సరిగ్గా అమర్చామా లేదా అని మరోసారి పరిశీలించాలి. అసందర్భంగా వుండే విషయాలను అందులో పొందుపరచరాదు అసభ్యకరంగా వుండే విష యాలను విడిచిపెట్టాలి. సమయ సందర్భాలను గమనించాలి. విషయ పరిగ్రహణలో వివేచన ప్రదర్శించాలి. ఎక్కడ. ఏ సందర్భంలో ఎవరితో ఏమి మాట్లాడాలో ముందుగానే నిర్ణయించుకోవాలి. మాట్లాడే విషయం యెంత ముఖ్యమో. మాట్లాడే విధానంకూడా అంతే ప్రధానం అని గ్రహించాలి. ఎంతమంచి విషయాన్నైనా చెడు భాషలో చెప్పితే శ్రోతలు హర్షించరు వాడే భాష మృదువుగా, మధురంగా, అనింద్యంగా, అందంగా వుండాలి. మాట్లాడుతూన్నంతసేపు చిరునవ్వు మీ పెదాలమీద నాట్యం చేస్తూ వుండాలి, ముఖకవళికలు మీ భావాను శ్రోతలకు అతి సులభంగా అందించేలా వుండాలి హావభావ ప్రకటన తదనుగుణంగా వుండే విధంగా చూసుకోవాలి. శ్రోతలకు అర్థం కాని రీతిలో సంభాషణ వుండ రాదు. ప్రతి విషయం అందరికి అరటిపండు వొలిచిన విధంగా వుండాలి. మీ మనస్సులో వొకటి అనుకుని మరొకటి మీ మాట ద్వారా పలుకరాదు. అనుకున్నది అనుకున్న విధంగా సూటిగా, ధాటిగా, నీటుగా చెప్పాలి.

అన్యప్రదేశంగా చెప్పితే అందరికి అవగాహన కాక వ్యతిరేకార్థాలకు దారితీసి వాతావరణం మారే ప్రమాదం వుంది. రెండర్థాలు వచ్చే మాటలను వాడరాదు అశ్లీల పదాలను అసలు వాడరాదు. మీరు చెప్పే విషయాన్ని మితంగా, హితంగా చెప్పాలి. ఏ విషయాన్ని సాగతీయకూడదు, ముక్కేడి అంటే తలచుట్టు చేయి త్రిప్పి చూపరాదు.

మంచి వక్త కావడం అంటే అది అంత సులభసాధ్యంకాదు. ఎన్నో వివరాలను సేకరించాలి ఆ వివరాలు సరియైనవి అవునా కావా అని పరిశీలించాలి. పరిశోధించాలి. అనుమానాలుంటే నివారణ చేసుకోవాలి. మీరు చెప్పే విషయంపై శ్రోతలకు భేదభావం కలుగరాదు. మీరు చెప్పే విషయం గురించి శ్రోతలకు అప్పటికే అది సరియైనది కాదన్న భావం కలిగించరాదు. యదార్థాన్ని చెప్పడంలో కూడా సువిశితంగా, సుహృద్భావంతో సుశైలిత చెప్పాలి. చెప్పింది శ్రోతలు వింటున్నారా అన్నది గమనించాలి. మీ భాషతోపాటు మీ వుచ్చారణ కూడా స్వచ్ఛంగా వుండాలి మీరు పలికే ప్రతిమాట జనానికి అర్థం కావాలి. వ్యక్తి వుపయోగించే భాషను బట్టే అతని విజ్ఞానం, వివేకం, అనుభవం సంస్కృతి అర్థమవుతాయి.వక్త తన భాషను ముందు సరి చూచుకోవాలి. ఆ తరువాత భావం విషయం ఆలోచించాలి. అక్కడి వాతావరణాన్ని ముందు బాగా పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవాలి వీరికి యే విధంగా చెప్పాలి. ఏ విధంగా చెబితే వీరు మన మాటలను వింటారు.మనల్ని వ్యతిరేకించరు అన్నది ముందుగా ప్రతివక్త అర్థం చేసుకోవాలి. అనుకూల వచనాలతో అరంభించాలి. అవసరమయిన చోట్ల ప్రతికూల వచనాలు వాడవచ్చు.అది కూడా అత్యవసరమనుకుంటేనే తప్పవాడరాదు.

2 00 సంవత్సరాలక్రితం చైనీస్ ఫిలాసఫర్ కన్ఫ్యూషియస్ సంభాషణా చాతుర్యత మీద వొక పరిశోధనా వ్యాసం రాసాడు. అందులో అనేక విషయాలను గురించి చర్చిస్తూ, 'మీరు మాట్లాడే మాటలను అతి జాగ్రత్తగా, చూచి, తూచి వాడండి. మీ మాటే మీకు చేటు తెస్తుంది. యుద్ధాలకు సహితం దారి తీస్తుంది' అని వ్రాసాడు మీరు చేసే వ్యాపారం దెబ్బతీస్తుంది. మీ మిత్రులు మీ శత్రువులవుతారు. మీ వుచ్చారణ జాగ్ర

త్తగా వుండేట్లు చూసుకోండి ఒక భాషలో వొక మాటకు వొక అర్థం వుంటే అదే మాటకు మరో భాషలో మరో అర్థం వుండొచ్చు.ప్రాంతీయ పరిమాణాలను కూడా వక్త చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకి నెల్లూరువైపు 'మెట్టు' అంటే 'చెప్పు' అని అర్థం. (Shoe) అదే కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలలో మెట్టు అంటే (Step) అని అర్థం అదే విధంగా 'కమ్మ' అంటే విశాఖజిల్లాలో తాటాకు అని అర్థం కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాలలో 'చెవికి పెట్టుకునే దుద్దులు' అని అర్థం. అంతేకాదు అదివొక కులానికి పేరు కూడా. మీరు మాటాడేటప్పుడు మీరు వాడే మాటలను అతి జాగ్ర త్తగా వాడాలి.

తెలుగులో 'రండి' అంటే 'దయచేయండి', 'లోపలికి రండి' అని అర్థం. అదే హిందీలో 'రండి' అంటే 'ముండా' అని అర్థం. 'మోసం' అంటే తెలుగులో మోసగించడం అని అర్థం. హిందీలో 'వాతా వరణం' అని అర్థం. తెలుగులో 'నేరం' అంటే న్యాయవిరుద్ధమైనది అని అర్థం. అరవంలో 'టైం' అని అర్థం.కనుక కొన్నిచోట్ల యిటువంటి అర్థపరమైన అనర్థాలు కూడా యెదురయ్యే అవకాశాలు 'వక్త' లకు వుంటాయి.

వక్తలు ముఖ్యంగా గమనించాల్సిన విషయాలు వుచ్చారణ, పద విభాగం, ధ్వనిలో ఆరోహణ అవరోహణలు, పలికే విధానం వక్తృత్వం పూర్వజన్మ విశేషం అని మన పెద్దలు అంటారు. అదే విధంగా ఔచి త్యం. అంటే సందర్భ శుద్ధి. ఏ సమయంలో యే విషయాన్ని యేరకంగా చెప్పాలి అన్నది. అభ్యాసంతో కొంతవరకే అది అలవడుతుంది ఔచిత్యం జన్మతః రావలసిందే. కొందరు వుపన్యాసకులు సంతాప సభలోను, సన్మాన సభలోనూ వొకే విధంగా మాట్లాడుతారు. అది అనౌచిత్యంగా వుంటుంది. దానివల్ల వక్త వ్యక్తిత్వానికే దెబ్బ.

ఈ వూరు మంచిదేనా? అన్నాట్ట వొకాయన. నీ నోరు మంచిదేనా? అని ఎదురు ప్రశ్నవేశాట్ట మరో ఆయన. కనుక నీ నోరుమీద వూరు మంచితనం ఆధారపడి వుంటుంది అన్నమాట!

మంచివక్తకు మరో లక్షణం వుండాలి. చదవడమేకాక, చదివింది

గుర్తుంచుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవడమేకాక అవసరమయినప్పుడు అది చెప్ప గలగాలి, ఆ చెప్పటం కూడా యెంతో నేర్పుగా కూర్పుగా, ఓర్పుగా చెప్పాలి. అనర్థాలు, అపార్థాలు కలిగే విధంగా చెప్పరాదు.

'సత్యం బ్రూయాత్, ప్రియం బ్రూయాత్, నబ్రూయాత్ సత్యమ ప్రియం' అన్నారు. అంటే నిజం చెప్పాలి. హితమయిన విషయాలు చెప్పాలి. కాని నిజమయినా సరే అప్రియమైన విషయాలను చెప్పరాదు అని అంటారు. 'చావు కబురు చల్లగా చెప్పాలి' అనే దాని అర్థం యిదే!

మీ వుపన్యాసంలో మీరు మంచి మంచి విషయాలనేకాక మంచి మంచి వుపమానాలను కూడా చేర్చుకోవాలి. ఆ వుపమానాలను కూడా మీరు భారత, భాగవత, రామాయిణాది పురాణ గ్రంధాల నుండి యెన్ను కోవడం మంచిది. మీ వుపన్యాసాన్ని వొక శ్లోకంతో ప్రారంభించండి. మీ వుపన్యాసాన్ని వొక ఆంగ్ల సామెతతో పరిసమాప్తం చేయండి. దాని ప్రభావం యెలాగుంటుందో చూడండి. అప్పుడు శ్రోతలకి మీపై యెంతో గౌరవం పెరుగుతుంది మీరు సంస్కృతంలో, తెలుగులో, ఇంగ్లీషులో కూడా దిట్టలనే విషయం అవగతమవుతుంది.

మీ మెదడులో యేముందో తెలిపేది మీ భాష డాల్ కార్నేజి అనే ఆంగ్ల పండితుడు. మేధావి యేమన్నాడో తెలుసా! మీ పేరు పదిమంది చెబుతూంటే. దానిని మీరు వింటూంటే మీకు కలిగే అనుభూతి, ఆనందం మరో మాటలో లేదు. ఇది ముమ్మాటికి నిజం అన్నాడు.

మంచిమాటతో కలుగుతుంది పరిచయం అది పెరిగి పెరిగి స్నేహంగా మారుతుంది. ఆ స్నేహం మీకెంతో భవిష్యత్తులో వుపయుక్త మవుతుంది. చరిత్రలో గొప్పవక్తలు యెందరో నిలచిపోయారు ఆదర్శ వంతులయ్యారు. అంటోనీ వంటి వక్తలు, చర్చిల్ వంటి వక్తలు, వివేకానందుని వంటి వక్తలు చరిత్రగతినే మార్చేరు. వివేకానందుని వాక్కు చికాగోలో జరిగిన మత సమావేశ లక్ష్యన్నే మార్చింది. బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యాన్ని చర్చిల్‌వంటి మేధావుల వాక్కు విస్తరింపజేసింది. అంటోని వాగ్దాటి రోమన్ జాతియులందర్నీ విప్లవానికి పురిగొలిపింది. ఒక్కమాటతో జాతి గమనాన్నే మార్చొచ్చు అన్నాడు మెకాలే!

— 0 —

సంభాషణా చాతుర్యం అలవరచుకోండి

సంభాషణా చాతుర్యం తప్పక వ్యక్తిత్వ వికాసానికి విశేషంగా దోహదం చేస్తుంది. మనం వుదయం నిద్ర లేచిం దగ్గర్నుంచి మరల రాత్రి నిద్రపోయేవరకు యెంతోమందిని కలుస్తూవుంటాం. సంభాషిస్తూ వుంటాం. పనిని సాధించుకు రావాలంటే అది అందరివల్లా సాధ్యమయ్యేది కాదు. మాటల చమత్కారం కావాలి. తమ ధ్యేయాన్ని సాధించే విధంగ సంప్రతింపులు జరపాలి.అవతలి వ్యక్తి అభిరుచులకు అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి. మాట్లాడాలి మీ స్వంత భావాలను, అభిరుచులను కొంతసేపు ప్రక్కనబెట్టాలి. మీకది యిష్టం లేకపోయినా సరే తప్పనిసరిగా ఆచరించాలి. అనేక తరహాల వ్యక్తులు మన నిత్య జీవితంలో యెదురవుతూ వుంటారు. వాళ్ళతో సంభాషణలు జరిపే విధానాలు నేర్చుకోవాలి. అందరికీ వొకరకంగా సమాధానాలు చెప్పరాదు.

ఉద్యోగాల కొరకు మీరు యింటర్వ్యూలకి వెళ్తారా. అక్కడ వాళ్ళడిగిన ప్రశ్నలకి చక్కటి సమయస్ఫూర్తితో, విజ్ఞతతో, అనుభవంతో, అనుకువతో సమాధానాలు చెప్పి నెగ్గుకురావాలి. అంతేగాని 'స్క్వేర్ పెగ్ యిన్ ఎ రౌండుహోల్' కాకూడదు.

అవతలి వారిని అలరించే మాటలను, ప్రభావితంచేసే ప్రసంగాన్ని, వారి ఔదార్యాన్ని పొందే విధంగా మాట్లాడాలి. మీరు మాట్లాడే విధానాన్ని బట్టే యితరులు మీ మాటలకు ప్రభావితులవుతారు. స్పందిస్తారు. మాటల చేత మన్ననలందుకునేకదా మహాత్ములు మనకు వరాలనిస్తారు. దేవతలని కూడా మెప్పించేవి ఆ మాటలే!స్తోత్రాలకు లొంగని వారుండరు.అభినందన వాక్యాలకు అలరింపు చెందనివారు అరుదు.అనుకూల సంభాషణ అనవతరము

అభిలాషనీయము. నాయకత్వము సాధించడానికి ఇది సరియైన ఆయుధము. సిద్ధాంతాలను వల్లిస్తూ, ఆశయాలను ఏకరువుపెడుతూ అందర్నీ ఆకర్షించ డం చమత్కార సంభాషణా చతురుని ఆదర్శం:

చమత్కార సంభాషణకు తోడుగా మన కంఠస్వరం ఉండాలి. అది భగవద్దత్తమైన వరం. కొందరు చక్కగా మాట్లాడుతారు కాని వారి కంఠస్వరం వినసొంపుగా ఉండదు. వారిలో సాహిత్య పరిజ్ఞానం యెంతో ఉండొచ్చుకాని కంఠమాధుర్యం కుంటుపడితే కర్ణపేయంగా ఉండదు. కొందరి సంభాషణలు వినసొంపుగా ఉంటాయికాని అందులో విషయం మాత్రం ఉండదు.

మరో విషయం. మంచి కంఠస్వరంతో పాటు చక్కటి పదోచ్చారణ పద విభాగం కూడా ఉండాలి. అప్పుడు మీ అభిప్రాయాలు అవతలి వారికి యధాతధంగా విశదమవుతాయి. ఉచ్చారణా లోపంవల్ల మీ సంభాషణ లోని మాధుర్యం, అర్థం మారుతుంది. ఉదాహరణకి మీరు "రామునితో కపివరుండిట్లనియే..." అని ఉందనుకోండి పదవిభాగం లోపిస్తే 'రాముని తోక-పివరుండిట్లనియె' అని వినిపిస్తుంది. అర్థమే మారుతుంది. కనుక ఉచ్చారణా పదవిభాగం సరిగ్గా ఉంటేనే విషయం అవతలి వారిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అదీకాక మీరు చెప్పదలచిన విషయాన్ని నొవ్వకుండా, త్వరితగతిని చెప్పాలి. చెప్పడంలో అరమరికలు లేకుండా చెప్పాలి అంతే. గాని అరగంట తమ్మీకున్నా అర్థంకాని విధంగా వుత్ప్రేక్షా పూరితంగా ఉపన్యాసంచేస్తే వున్నకాస్త అవకాశం వూడి చక్కాపోతుంది.

మీ కంఠస్వరం మృదువుగా, నెమ్మదిగా, మధురంగా వుండేట్లు మీరు ముందుగా రిహార్సిల్సు వేసుకోవాలి అక్కడికి వెళ్ళి తబ్బిబ్బయి 'టెంకాయి పుచ్చుకోండి' అనబోయి 'టెంకాయి పిచ్చికొండ' అనకూడదు. టేప్‌రికార్డరు మీద ముందుగా మీకంఠస్వరం రికార్డు చేయించుకుని వినండి. మీ లోపాలు [illegible]ండు తెలుస్తాయి. వాటిని సరిదిద్దుకోండి. మీరు మంచి వ్యక్తి [illegible]కాక వక్తలుకూడా అవుతారు కంఠస్వరం, భాషా, ఉచ్చారణ మిశ్రమం ద్వారా మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దర్పణంగా చూపించవచ్చు, మీరు యెద

యినా వొక పార్టీకి వెళ్ళారనుకోండి. అక్కడ మిమ్మల్ని వొక వ్యక్తి తన దుస్తులతో, రూపురేఖలతో, సంభాషణా చతురతతో మిమ్మల్ని ప్రభావితం చేస్తాడు. అతన్ని బాగా గమనించండి. పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ అతనిలో మీకు స్పష్టంగా గోచరిస్తాయి. అటువంటి వారు సమాజంలో విజయవంతంగా రూపొందుతారు

మీరు యీ సందర్భంలో మరో ముఖ్యమైన విషయాన్ని గమనించాలి. అవతలి వ్యక్తి మీకు వ్యక్తిగతంగా యిష్టం లేకపోయినా అతనితో మాట్లాడవలసిన అగత్యం కలుగవచ్చు. అప్పుడు మీ వ్యక్తిగత ద్వేషాన్ని ప్రకటించరాదు. ఉద్రేకం పనికిరాదు. కంగారు పడరాదు. ఇష్టం లేనట్లు కనిపించరాదు. ఎవరితో నైనాసరే ఎంత వుద్వేగంలో వున్నా నవ్వుతూ పలుకరించాలి. ప్రశాంతంగా చిరునవ్వుతో సంభాషించ కలగాలి సానుభూతి అవుసరమైతే మీ కిష్టం లేకపోయినా సరే సానుభూతిని చూపించక తప్పదు. మీ హావభావాలు మారాలి. సంఘంలో మనకి యెన్నో నచ్చవు. కాని వాటిని వ్యతిరేకించరాదు. సమయం, సందర్భాలను పాటించాలి. అప్రియమయిన నిజాలను కూడా వొక్కొక్కప్పుడు చెప్పరాదు. అవి ప్రమాదాలకు దారితీస్తాయి. మీ ధ్యేయం దెబ్బ తింటుంది. మీ సంభాషణలతో అవతల వారిని మేజిక్ చేసి వారిచే మీ పనులని నెరవేర్చుకోవాలి. అది మీ దక్షతకు చిహ్నం: ఎదుటి వారికి చిరాకును కలిగించే విధంగా భాషను వాడరాదు. సంస్కార యుతమయిన సంభాషణలనే వాడాలి. యతిప్రాసలకోసం యాతన పనికిరాదు. యతిప్రాసల కొరకు ప్రాకులాడితే యతిప్రాసలే మిగిలి మీ పని పాడవుతుంది. అనవసరంగా హాస్యధోరణి అవలంభించరాదు. వ్యవహారసాధనకు అది అవరోధం కావడానికి అవకాశం వుంది. హాస్యం అతి అయితే అది అపహాస్యం క్రిందకి దారి తీసి అవతలి వారికి ఆక్రోశం కలిగి మన పనికి అవరోధం కలుగుతుంది. అందుకని అనవసరపు హాస్యం నిషేధం. అవసరమైన చోట అది ఔషధం: కొందరి మాటలను వింటూ వుంటే మన బాధలన్నీ విస్మరిస్తాం వారి మాటలలో ఔషధం ప్రభావం వుంటుంది.

మనం ఊత పదాలను, మూస పదాలను వాడడం తగ్గించాలి. "పోతే... ఇహపోతే....అమాట కొస్తే..." లాంటి పదాలు తగ్గించాలి. వీలయితే అసలు వాడరాదు. ఎంత చిన్న వుపకారం మీరు అవతల వారి వద్ద నుండి పొందినా కృతజ్ఞతలు చెప్పడం మరచిపోకండి. అది అవతల వారిని యెంతగానో సంతృప్తి పరుస్తుంది. మీరు చెప్పే కృతజ్ఞతలు కూడా హృదయంలోంచి వచ్చినట్లుగా మీ కళ్ళ ద్వారా అవతలి వారికి అర్థమయే టట్లు మీ మాటలలో అభివ్యక్తం చేయాలి. మీరు యెవరి దగ్గరికయినా వుపకారం నిమిత్తం వెళ్ళదలుచుకుంటే ఆ పనిని వారే చేయగలరని, వారు తప్ప ఆ పని చేయగలిగిన వారు మరొకరులేరని మీరే తప్పక యీ సహాయం చేయాలని అర్థించాలి. 'దయచేసి మీరు నాకి వొక్క సహాయం చేసి పెట్టాలి. తప్పదు సార్. అది మీ వొక్కరికే సాధ్యం' అని బ్రతిమాలాలి.

తప్పుమీది కాకపోయినా సరే తప్పంతా అవతలి వారిదే అయినా సరే మీరు వెంటనే "సారీ... బ్రదర్...." అనడంలో తప్పులేదు. అలా అనడం వల్ల అవతల తప్పు చేసినవాడు సిగ్గుపడి "మీరు కాదు సార్–సారీ చెప్పాల్సింది నేను–తప్పంతా నాది." అని తన కృతజ్ఞతను క్షమాపణ రూపంలో మీకు తెలియచేస్తాడు. మీకు పదిమందిలో గుర్తింపు వస్తుంది. సానుభూతి కలుగుతుంది. మీ స్వభావం అవతలి వారికి వ్యక్త మవుతుంది. మీకు పోయేదేమీ లేదు కాని మీకు కొండంత అండ లభి స్తుంది. మీకంతేకాక ఆత్మ సంతృప్తి మిగుల్తుంది. మీ హృదయ వైశా ల్యానికి మీరే ఆశ్చర్య చకితులవుతారు! సానుభూతితోపాటు, సామరస్యత పెంపొందుతుంది.

నాయకత్వ లక్షణాలలో సంభాషణా చాతుర్యం వొకటయితే సంభా షణలో హాస్యం మరో భాగం. వివిధ సందర్భాలలో మనకి హాస్యం వుప కరిస్తుంది. హాస్యం రెండు వైపుల పదునున్న కత్తిలాంటిది. అది వుప కారంతోపాటు హానికూడ చేస్తుంది. హాస్యం అన్ని వేళలా పనికిరాదు. అది వెగటు పుట్టిస్తుంది కొన్ని సందర్భాలలో!

హాస్యం అన్నది వొక కళ. మీ సంభాషణలను వొక్కొక్క సమయంలో హాస్యం రక్తి కట్టిస్తుంది. స్టడీచేసి వాడితే జోక్సు, చలోక్తులు మీ సంభాషణకి మరింత వూషను చేకూరుస్తాయి. అది మీరు చెప్పదలచుకున్న విషయాన్ని బట్టి వుంటుంది. సందర్భాన్ని బట్టి వుంటుంది.

అభినందన సభలో 'హాస్యం' పేలినట్లు, స్మారకసభలో పేలదు. జయంతికీ, వర్ధంతికి వొకే రకమయిన స్పీచ్ యివ్వరాదు. మంచి జోక్ లను గ్రహించి వొక డైరీలో నోట్ చేసుకోవాలి. వాటిని సందర్భోచితంగా వుపయోగించాలి.

ఎవరయినా మీతో మాట్లాడుతూవుంటే మీరు వారి మాటలకు అడ్డు తగిలి మీరుకూడా యేదో చెప్పడానికి ప్రయత్నించకండి. అది మంచి పద్ధతి కాదు. వారు మీకు చెప్పే విషయం కన్నా మీరు వారికి చెప్పే విషయం ముఖ్యమైనదే కావచ్చు. అయినా సరే మధ్యలో మాట్లాడకూడదు. ఇతరులకు నచ్చని విషయాలు, అర్థం కాని విషయాలు మాట్లాడకూడదు. మాట్లాడటానికి యితరులకు అవకాశం యివ్వాలి. వారు చెప్పింది శ్రద్ధగా వినాలి. ఒకవేళ మాట్లాడవలసిన వారు మాట్లాడకపోతే ఆ అదను తీసుకుని మీరు మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించకండి. వారిని ప్రశ్నలడిగి వారి జవాబులను తెలుసుకోండి వాటిని గురించే ప్రస్తావించండి. ఉదాహరణకి క్రికెట్ లైక్ చేసే వారివద్ద క్రికెట్ గురించే ప్రస్తావించండి. శంకరాభరణం రాగం గురించి మాట్లాడకండి. వారి కిష్టమయిన విషయాల గురించి వారు ప్రస్తావించినప్పుడు మీరు కూడా ఆ విషయాలను సమర్థించండి, మీకు యిష్టం లేకపోయినా సరే. ఎవరితోను వివాదంలోకి దిగకండి. అది మీకే నష్టం. ఫలితం శూన్యం. పై పెచ్చు శతృత్వం కొని తెచ్చుకోవడం అవుతుంది. విషయం బోర్ కొడితే టాపిక్ మార్చండి. అవతలి వారి అభిప్రాయాలకు సానుభూతిని చూపండి. వీలయితే అభినందించండి. అభిశంకించకండి.

వయస్సు - మనస్సుకా? శరీరానికా?

ఉదయం 6 గంటలయింది మా టామీని (కుక్క) వాకింగ్‌కి తీసు
కెళ్ళాలి కాదు మా టామియే నన్ను మార్నింగ్ వాక్‌కు తీసుకెళ్తుంది.
అప్పుడు నా కెదురుగా వొక వ్యక్తి యెదురయ్యాడు. నిక్కరు వేసుకుని,
కేన్వాస్ షూస్‌తో యువకోత్సాహంతో యెదురుగా వస్తున్నాడు. అతని
వయస్సు 85 సంవత్సరాలుంటాయి. జాగింగ్ చేస్తున్నాడు. అతనితోపాటు
మరో 40 సంవత్సరాల యువతి, అతని కుమార్తె కూడా వుంది. వీరి
పాటు ఆమె అతని భార్యట....మూడో...నాలుగో....అసలు విషయం
వయస్సు శరీరానికా లేదా మనస్సుకా?....

అతను యెల్లప్పుడు యెంతో వుత్సాహంగా తన మనుమలతో వీధి
పడ్డున క్రికెట్ ఆడుకుంటూ కాలక్షేపం చేస్తూ వుంటాడు.ఫీల్డింగ్ చెయ్యడు
గాని తప్పకుండా బేటింగు, బౌలింగు మాత్రం చేస్తూ వుంటాడు. అతన్ని
గురించి చెబుతాను-వినండి. అతనికి నాలుగు పెళ్ళిళ్ళయ్యాయి. తొమ్మిది
మంది సంతానం. పన్నెండుమంది మనుమలు. అంతేకాదు అతని మను
మల్లో యిద్దరికి వివాహం అయింది. ముని మనుమరాలు గర్భవతి. ఆశ్చ
ర్యంగా లేదూ? కాటికి కాళ్ళు చాపే వయస్సులో అతను యింకా వుత్సా
హంగా ఆడుతున్నాడు. అతన్ని వొకసారి యేం మామా బాగున్నావా? అని
అడిగాను. ఏం బాబూ నేను నీకు మామలా అవుపడుతున్నానా అంటూ
విసుక్కున్నాడు. ఎవరు చెప్పారు నీకు నేను వృద్ధుడ్నని. వయస్సు
కాదు నాయనా మనిషిని ముసలివాణ్ని చేసేది అలాగని భావించే మనస్సు.
నేను జీవితంలో యెన్నో కష్టాలను యెదుర్కొన్నాను. నలుగురి భార్య
లతో కాపురం చేయడమంటే మాటలా? ఒక్కొక్కరి మనస్తత్వం
వొక్కొక్కలాగా వుంటుంది.

నా 22 సంవత్సరంలో నా మొదటి భార్య చనిపోయింది. నాకు చిన్నతనంలోనే వివాహమయింది: నా కంటే నా భార్య మూడేళ్ళ పెద్ద. అప్పట్లో నేను యేమీ సమాధానం చెప్పలేకపోయాను. అప్పట్లో నాకేమీ తెలిసేది కాదు. నా వయస్సు 12 సంవత్సరాలు మాత్రమే. అప్పట్లోనే ఫామిలీ ప్లానింగ్ పాటించాలనే అభిప్రాయం వుండేది. నా రెండో భార్యకి ఆరుగురు సంతానం. వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవాళ్ళవుతూ వుండగానే నా తలమీద వెంట్రుకలు వొక్కొక్కటి రాలిపోవడం మొదలెట్టాయి. అయినా జీవితంలో ఆనందానుభవం అంటూ వొక్కసారి మాత్రమే వస్తుంది. దానిని సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. వయస్సు మీద పడిన కొద్దీ యీ అభిప్రాయం నాలో ధృఢపడుతూ వచ్చింది. నా వయస్సుకా ప్రాధాన్య తిచ్చి వుంటే నే నేనాడో చచ్చి వుండేవాణ్ని. నన్ను అందరూ యీ పాటికి మరచిపోయి వుండేవారు కూడా: దీనికి కొంత శారీరకమయిన ధార్ఢ్యత మరికొంత మానసిక ధైర్యం అవసరం. నా యిద్దరు కొడుకుల వయస్సు 58 సంవత్సరాలు వాళ్ళే నా కంటే ముసలివాళ్ళలా అవుపిస్తూ వున్నారు. వాళ్ళ భార్యలు గయ్యాళిలు. వాళ్ళు రోజులు లెక్కపెడుతూ వున్నారు. అసలు చావుకోసం అందరూ యెందుకు యెదురు చూస్తారో నాకు బోధపడదు. అసలు చావు రావాలని యెందుకు కోరుకోవడం. దాని వల్ల మీ సమస్యలు తీరిపోతాయనా? ఇవ్వాళ ఆనందంగా, సంతృప్తిగా వుండండి. రేపు మరింత ఆనందంగా వుండాలని కోరుకోండి. నా మను వలు నాతోను మా ఆవిడతోను వుండడానికి వుత్సాహపడతారు. వాళ్ళకి మా దగ్గరే యెంతో ఆనందం. నా కొడుకులు పెద్ద వాళ్ళయ్యారు కాని వారికి జీవితంలోని ఎడ్జెస్టుమెంటులు యింకా అర్థం కాలేదు. అవి తెలుసు కుంటే జీవితం యెంతో మధురంగా వుంటుంది. ఇప్పుడు మీరు చెప్పండి మీరు రోజులు లెక్కపెడుతూ కూర్చుంటారా? జీవితాన్ని సుఖమయం చేసుకుంటారా?

మీకు మరో వుదాహరణ చెప్తాను. యవ్వనం రూపొందించుకున్న విషయం యిది. అతన్ని పిచ్చివాడన్నా యేమీ అనుకోడు. కాము విత్యం

బాలుడనే ఫీలింగు. యువకుడనుకుంటూ ఆనందపడిపోతూ వుంటాడు. అతణ్ని 'మామా' అని పిలు కొతరు చేయదు. బాధపడడు. ఒక చిరునవ్వు పారేస్తాడు. అతణ్ని యేమనాలి? అందరూ అతణ్ని 'యువకుడు' యంగ్ మాన్ అంటారు. ఎలా జీవిస్తాడు? అతను విడోయర్-భార్య జీవించి యున్నంతకాలం అతడు నరకాన్ని చవి చూసాడు. ఆవిడ పోయింది. అతని జీవితం నందనం అయింది.

అతని దినచర్యలు గేబ్లింగ్, స్క్వాష్ ఆట ఆడుతాడు. ఆ ఆటను తలచుకుంటేనే భయం వేస్తుంది. అమ్మాయిలు అంటే వెర్రి ప్రేమ. ప్రతిరోజూ అమ్మాయిలతో వినోదమే. ఒకరోజుని ధైర్యం చేసి అతణ్ని అడిగేసాను. ఈ వయస్సులో యేమిటా సరదాలు-నువ్వు త్వరగా ముసలాడివవుతావు. అంతే అతను, యేమీ కాదు అన్నాడు. ప్రొద్దుటే నేనెందుకు ఫ్రెష్‌గా వుంటాననుకున్నావు మా స్నేహితురాళ్ళు నాకు సకల పరిచర్యలు చేస్తారు ఒక చిలక నాకు తలకి రంగు పూస్తుంది. మరో చిలక నాకు ప్రొద్దుటే జాగింగ్‌కు సహకరిస్తుంది. మరో చిలక జాగింగ్ తర్వాత స్నానం చేయిస్తుంది. జీవితంలో యింకేం కావాలి బ్రదర్! వార్ధక్యం వీళ్ళందర్నీ చూపి ఆమడదూరం పరుగెత్తి పోతుంది తెలుసా?

ఒకరోజు ఆఫీసునుండి బాగా డస్సిపోయి బస్సులో యింటి కొస్తున్నాను. బస్సు దిగగానే యెవరో 'విజిల్' వేసినట్లు అనిపించింది. నేను వెనక్కి తిరిగి చూడలేదు. పుళ్ళా వొక సన్నటి అందమైన గొంతు యిలా పలికింది. 'మా యింటికి దయ చెయ్యండి వో కప్పు కాఫీ సేవించండి.' వెనక్కి తిరిగాను. అసహ్యంగా వొక చూపు చూసాను. అది యెవరయి వుంటారనుకున్నారు?

అతను యెవరోకాదు నన్ను వొకసారి 'మామా' అని పిలచి అవమానపరచిన వో యువకుడు. నాకు అదోలా అనిపించి యీ అలవాటు మానవు కదా-నీ దుంపతెగా? అన్నాను అప్పటినుంచి అతను చాలా కాలం

నాతో మాట్లాడలేదు. ఎందుకు అతణ్ని నేను 'అంకుల్' అనిపిలవబట్టి. కాని యీ వయస్సులో కూడా విచిత్రమైన రంగు అద్దాలు పెట్టుకొని మహాలక్ష్మి గుర్రపుపందాల దగ్గర తరచు కనిపిస్తూ వుంటాడు. అతని బట్టతల మీద సూర్యకాంతి పడి మెరుస్తూవుంటుంది. మీ వయస్సెంతసార్? అని అడిగితే మీ వయస్సంతా? అని సమాధానం చెబుతాడు. మీరు అతనితో పోటీ పడతారు. ఎందుచేత– వోడిపోతారు కనుక!

కనుక పైన చెప్పిన యిద్దరూ వయస్సు మళ్ళినా వారింకా యువకులే. వాళ్ళిద్దరూ పురుషులే. మరి స్త్రీల సంగతేమిటి?

మాకో బంధువు వున్నది. ఆమె వయస్సు సుమారు 40 వుంటాయి. ఆవిడ 'పెసిమిసానికి' ప్రతీక అనుకోండి. ప్రతిదానికి ఆవిడ వక్రభాష్యం చెబుతుంది. జీవితంలో చీకటి తప్ప ఆవిడకి వెలుగు కనిపించదు. ఆవిడ ప్రభావం ఆవిడ పిల్లలమీద కూడా పడింది. ఆవిడ యిరవైనాలుగు గంటలసేపు జనన మరణ వృత్తాంతాన్ని గురించి వల్లిస్తూ జీవితం బుద్బుద ప్రాయమని, అనిత్యమని, వేదాంతం బోధిస్తూవుంటుంది. ఎవరయినా ఆమెదగ్గర కొద్దిసేపు వుంటే రేపటితోనే వారి జీవితం 'సరి' అన్న భావన ప్రతివారిలో వచ్చేస్తుంది. మనం ప్రపంచంలోకి యెందుకొచ్చాం. మనం జీవితంలో యేం సాధించాం. ఇంకా ఎక్కువ పాపాలు చెయ్యకుండా యీ పాపకూపంనుండి నిష్క్రమిస్తే మనం ధన్యులం. దేవుని పిలుపుకు యెదురు చూస్తున్నాను. అంటూ వేదాంతం చెబుతూ వుంటుంది.ముక్తి మార్గాన్ని బోధిస్తూ వుంటుంది. నా భర్తకన్న ముందుగా నేను పోవాలి అని దైవాన్ని రోజూ ప్రార్థిస్తూ వుంటుంది. నాకు వైధవ్యం అనుభవించడం యిష్టం లేదు. అదికాకుండా మా ఆయన చేతుల్లోనే తుదిశ్వాస విడవాలనివుంది. ఆయన అనంతరం నా పిల్లలచేత చీవాట్లు తింటూ బ్రతకలేను. ఆవిడలాగే ఆవిడ పిల్లలు కూడా వేదాంతం మాట్లాడుతారు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి వినమ్రత అవసరం

మనం యెవరయినా మిత్రుల యిండ్లకు వెళ్తే, వారు మనల్ని యే విధంగా రిసీవ్ చేసుకుంటారో అన్న విషయాన్ని పరిశీలిస్తాం. మనకి సంతృప్తి కలిగే విధంగా వారు మనల్ని ఆహ్వానిస్తే యెంతో సంబర పడతాం. వారు మనపట్ల ముభావంగా ప్రవర్తిస్తే బాధపడతాం.

మనిషి అన్న తరువాత పదిమందితో సంపర్కం పెంచుకోవాలని, పదిమందితో సంచరించాలని అభిప్రాయపడతాడు. ఏకాకిగా బ్రతకాలని ఎవరూ ఆశించరు. పదిమందితో కలిస్తే పరిపరివిధాల భావాలు కలుగుతాయి. ఎన్నో మనకి తెలియని విశేషాలు అవగతమవుతాయి.

కాని ఒక్క విషయం మనం గమనించాలి. మనం వెళ్ళదలచుకున్నచోటులో యెలా ప్రవర్తించాలో ముందుగానే మనం ఆలోచించుకోవాలి. మనరాకవల్ల వారికెటువంటి యిబ్బందీ కలగరాదు. మనంకూడా వారివద్ద యెంతో నమ్రతగా ప్రవర్తించాలి. వారికి మనరాక మూలంగా విసుగుదల కలగరాదు, వారి విలువైన కాలాన్ని వ్యర్థపరచరాదు. ఎవరింటికయినా సరే ఆహ్వానం లేకుండా పోరాదు. లేదా మీరు అక్కడికి వెళ్ళాల్సిన తప్పనిసరి పరిస్థితి యేర్పడాలి. అప్పుడుగాని వెళ్ళరాదు. కాలక్షేపానికి మాత్రం యెవరింటికీ వెళ్ళకండి. వాళ్ళకి యిబ్బంది కలుగ చేయకండి. మీరెందుకక్కడికి వెళ్ళింది సూటిగా వారికి తెలియజేయండి. అంతేగాని ముక్కెదంటే అప్రదక్షిణంగా చూపకండి. మీ స్నేహితుణ్ణి చూడడానికి మాత్రమే వచ్చివుంటే ఆ విషయాన్ని ముందుగానే చెప్పేయండి నాన్చకండి. ఈ రకమైన ఋజువర్తన కొంతమందికి నచ్చుతుంది. మీరు ఫలానా 'టైం'కు వస్తున్నామని చెబితే సరిగ్గా అదే టైంకు వెళ్ళండి. అతణ్ణి మీకోసం వెయిట్ చేయించనీకండి. మీ అభిప్రాయం మీ

స్నేహితుడికి తెలియనియ్యండి. మీలో మీకు దాచుకోకుంటే మీకే నష్టం మీరు చెప్పకుండా వెళ్ళారనుకోండి మీ స్నేహితుడు వేరేపనిమీద వెళ్ళే అవకాశం వుంది. అప్పుడు మీరు అతను లేకపోయేసరికి ఫీలవుతారు. మీరు యెవరి కొరకు వాళ్ళింటికి వెళ్తారో వారిని గురించి కించపరుస్తూ మాట్లాడకండి. వారి లోపాలను యెత్తి చూపకండి.

మీరు యింత చిన్న కొంపలో యెలాగుండగలుగుతున్నారండి! నాకు వుక్కిరిబిక్కిరి అయిపోయేస్తూ వుంది. నేనిక్కడ ఎక్కువసేపు వుండలేను బాబూ! అని పలుగకండి. లేదా ఏమిటండి యీ కర్టెన్లు. ఛండాలంగా వున్నాయి. మీరెక్కడయినా యిటువంటి కర్టెన్లు చూసారా? అసలు యిలాంటివి యిప్పుడు రావడమేలేదు. అంటూ వూరికే విమర్శించకండి మీ హోస్టుకి తలనెప్పి పుడుతుంది. మిమ్మల్ని తన యింట్లోంచి గెంటేయాలనిపిస్తుంది. పైకి యేమీ అనకపోయినా మళ్ళా మీకక్కడినుండి ఆహ్వానం మాత్రం రాదు.

నీకు యెవరయినా ఫలహారం పెడితే తిను. మళ్ళీ మారు వేయమని అడక్కు. పెట్టింది తిను రుచిని గురించి కామెంటు చేయకు. తిని వూరుకో. ఎక్కడయినా మీకు నచ్చిన వస్తువు అవుపడితే దాన్ని మీ కివ్వమని అడక్కండి. కొందరికి యివ్వడానికి యిష్టం వుండదు కానీ మీరడిగితే యివ్వలేకపోయినందుకు బాధ పడతారు. మీరా వస్తువును గురించి ప్రశంశించండి. ఇవ్వమని మాత్రం అడక్కండి. కాని మీరు మీ సంభాషణలో మాత్రం యిటువంటిది మరొకటి దొరికితే ప్రయత్నించండి. నేను తీసుకుంటాను అని మాత్రం అనండి. అప్పుడు అవతలివారు ఒకవేళ మీ మీద వుండే భక్తి శ్రద్ధలతో అంతవరకు యెందుకండి మీకు అంతగా నచ్చితే తీసుకు వెళ్ళండి. మేము మరొకటి తీసుకుంటాం అని మీ హోస్టు అంటే వెంటనే 'సరే' అనేయకండి. వద్దండి, నాకు తొందరలేదు. బాగుందని మాత్రం నాకనిపించింది. అంతే. నేను తరువాత తీసుకుంటాములెండి అని తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. అప్పుడు మీ హోస్టుకు మీ మీద గౌరవం పెరుగుతుంది, నాకు ఇచ్చేయండి

తరువాత మీరు కొనుక్కోండి అనే అభిప్రాయం మాత్రం సక్రమమైంది కాదు. మీ గురించి వారు చాలా తక్కువ అంచనా వేస్తారు. మీరు వెళ్ళే చోట మీ పర్సనల్ ప్రాబ్లెమ్స్‌ను డిస్కస్ చేయకండి. అవతలివారికి నచ్చకపోవచ్చు. బోర్ ఫీలవుతారు. ముఖ్యంగా మీ స్వంత గొడవల చరిత్ర సుదీర్ఘం అయితే యెవరికీ వాటిమీద శ్రద్ధ వుండదు. ఉదాహరణకి మీ అత్తమామలమీద, మీ పక్కింటి వారిమీద మీరు చేసే ఆరోపణలను వినడానికి యెవ్వరూ సిద్ధంగా వుండరు.

మీరెక్కడకయినా వెళ్ళేటప్పుడు రిక్తహస్తాలతో వెళ్ళకండి. పిల్లలకు యేవయినా తీసుకొని వెళ్ళండి. అప్పుడు వారెంతో సంతోషిస్తారు. మీరు మళ్ళీ రావాలని కోరుకుంటారు. నీ కొచ్చిన నష్టంలేదు. వాళ్ళే మీ యింటి కొస్తారనుకోండి వాళ్ళూ మీ పిల్లలకేదో తెస్తారు.

కొందరికిది అనవసరపు ఖర్చు అనిపించవచ్చు. కాని యదార్థానికది అవసరమైన ఖర్చు. అది 'షో' అనిపించుకోదు కాని అది మీ ప్రేమకు చిహ్నం. ఆప్యాయతకు గుర్తు. మీకు తలకు మించిన గిఫ్ట్‌ను మాత్రం ఇవ్వకండి. మీ సంతానం మొత్తం తీసుకుని వెళ్ళకండి బాగుండదు. మీతో వచ్చే మీ సంతానానికి అక్కడ యెల్లా నడుచుకోవాల్సింది బోధించండి. అక్కడ వస్తువులను తాకరాదని, పగులకొట్టరాదని వారికి చెప్పండి.

భోజనం వద్ద మీరెవ్వరూ మాట్లాడకూడదు. వేసింది తినాలి. ఏదీ పారెయ్యకూడదు. సంతృప్తిగా భుజించాలి. అని పిల్లలకు నీతులను బోధిస్తూ వుంటారు. మితంగా తినండి బాగా పనిచేయండి. పిల్లలకి మీ చేతులతో మీరు వడ్డించడం బాగుందని అన్నారు. మిమ్ములను, మమ్ములను ఆహ్వానించిన శ్రీమతి........గారు పిల్లల ప్రవర్తనను చూసి విసుగెత్తారు.

వెళ్ళేముందు మీ యింటికి వారిని ఆహ్వానించండి. మీ సత్ప్రవర్తన మీ అతిధేయులను ఆనందపరుస్తుంది. వారికి కలకాలం గుర్తుండేట్లు మీ ప్రవర్తన వుండాలి. మీకు యితరులు యేది చెయ్యాలి అనుకుంటారో దానిని మీరు యితరులకి చేసి చూపండి.

మీరు ఇబ్బందులలో ఉన్నారా?

జీవితంలో మనిషికి ఎన్నెన్నో అలవాట్లు సంక్రమిస్తాయి. వాటిల్లో కొన్ని ఉపయోగకరమైతే మరికొన్ని పతనానికి దోహదకారులవుతాయి. అలవాట్లకి కారణం అతని మానసిక ఆలోచనా ధోరణే.

తెలివైన వాడు తన ఆలోచనా ధోరణిని నియంత్రిస్తే మూర్ఖుడు ఆలోచనల చేత నియంత్రింపబడతాడు. తెలివైన వాడు ముందు తను ఏం ఆలోచించాలో, ఎలా ఆలోచించాలో నిర్ణయించుకుంటాడు. బాహ్య విషయాలు అతని ఆలోచనా ధోరణిని భంగపరచకుండా జాగ్రత్త వహిస్తాడు. కానీ తెలివి తక్కువవాడు అలాకాదు. అస్థిరమైన ఆలోచనలతో ఇతర విషయాల ప్రభావంతో తన నిర్ణయాలను క్షణం క్షణం మార్చుకుంటూ జీవితాన్ని వెళ్ళదీస్తాడు.

ఆలోచనా రాహిత్యం మనిషిని ఉన్మత్తుడ్ని చేస్తుంది. మనిషి వైఫల్యానికి ప్రధాన కారణం అతని అశ్రద్ధతో కూడిన ఆలోచనా ధోరణులే. సరైన, నిజమైన ఆలోచన గల మానసిక ప్రవృత్తి మాత్రమే, మనిషి తప్పుడు జీవితాన్ని సరిచేయగలదు. సరైన, నిర్దుష్టమైన నడవడిక మాత్రమే మనిషి జీవితంలో శాంతిని ప్రసాదించి, సఫలీకృతుడ్ని చేయగలదు.

ఆలోచనలని నియంత్రించాలంటే, ముందు మనలో గజిబిజిగా కలిగే ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేయాలి. తార్కికతను అలవర్చుకోవాలి. ఒక దానికి మరోదానికి మధ్యన సారూప్యత, సామరస్యత ఉండాలి. పొంతన లేనట్లుండే అనంతమైన ఆలోచనా పరంపరల్ని ఓ క్రియాశీలకమైన రూపంలోకి మరల్చుకోవాలి. మన ఆలోచనలు మన నియమాలకు గానీ లేదా మన ధోరణికి గానీ విరుద్ధంగా వుండకూడదు.

మనం ఇతరుల మీద చూపించే జాలిగానీ, దయగానీ, క్షమగానీ నల్ని ఇబ్బందుల్లో పడేయగూడదు. నీతితో కూడిన నియమాలకు ీతికర వాతావరణంలో కూడా కట్టుబడి వుండాలి.

మనలో కలిగే ఆలోచనలలో, స్పందనలలో ఏవి నిజాలో, ఏవి హాలో తేల్చుకోవాలి. మనలోని విజ్ఞాన పరిధుల్ని కనుగొనాలి. మనకేం సో మనకి తెలియాలి. అలాగే, మనకేం తెలియదో కూడా మనకు తెలియాలి. ఏవి సత్యాలో, ఏవి అభిప్రాయాలో మనం గ్రహించాలి. చాలా మంది తమ నమ్మకాలని తమకు తెలిసిన జ్ఞానంగా భావిస్తారు. అది పమం పం గాదు.

ఎదుట వారి లోపాలను ఎత్తి చూపిస్తున్నట్లుగా మనలోని లోపాలని మనం నిర్దాక్షిణ్యంగా బహిర్గత పరుచుకోవాలి. ఇలా చేసిన తరువాత మనకు తెలిసిన మన జ్ఞానం ఇంత తక్కువా?! అని ఆశ్చర్యమేస్తుంది. అయినా గానీ దానికే మనకు విపరీతమైన మానసికానందం లభిస్తుంది. ఎందుకంటే-టన్నుల కొద్దీ వున్న బంగారపు గనిలోనుండి లభించిన అత్యల్పమైన స్వర్ణమైనా అది విలువైనదేకదా!

సొక్రటీస్ జ్ఞాన సముపార్జన చేసే ప్రయత్నంలో ధర్మమార్గాన్ని కనుగొన్నాడు. మనస్సు ప్రతిస్పందన ద్వారా ధర్మరూపంలో బయట పడుతుంది. ఎప్పుడైతే ధర్మము జ్ఞానము నుండి వేరు చేయబడుతుందో అప్పుడు వివేకము క్షీణిస్తుంది.

మనిషి ఏ విషయాలనైతే తన దైనందిక జీవితంలో ఆచరిస్తాడో తనికి తెలుస్తాయి. అతను ఆచరించని విషయాలు, అతను దాటాపు పోతాయి. అయితే జ్ఞానం అలాగాదు. అది మనిషి హృదయాంత నిక్షిప్తమై, అవసరమను కున్నప్పుడల్లా ఊటలో నీరులా బయట ంది. విషయాలను గుర్తుంచుకోవడం వేరు. విషయాల పట్ల పరి న కమాండ్ వుండటం వేరు. అదే జ్ఞానం!

తప్పుగా ఆలోచించే వాడి చేష్టలు కూడా దుర్మార్గంగా వుంటాయి. దానికి తగ్గట్టు సమస్యలు అవిశ్రాంతంగా వచ్చి పడుతుంటాయి. తనని ఇతరులు నాశనం చేస్తారని, మోసం చేస్తారని, తనకి కీడు తలపెడతారని ఊహిస్తుంటాడు. తనని తాను రక్షించుకునే ప్రయత్నంలో ధర్మాన్ని పూర్తిగా విస్మరిస్తాడు. ఫలితంగా తన దుర్మార్గపు అంచనాలకు తానే బలి అవుతాడు. ఆత్మ పరిశీలన లేకపోవడం చేత దుర్మార్గానికి సన్మార్గానికి మధ్య తేడా గ్రహించలేడు.

కాని సరైన పంథాలో ఆలోచించేవాడు అలాగాదు. తన గురించి గాని, తన వ్యక్తిగత శ్రద్ధ గురించిగాని. ఆలోచించడు. తనపై ఇతరులు ప్రదర్శిస్తున్న ఈర్ష్యాద్వేషాలు అతనికి మానసిక అస్థిరతను కలిగించవు. అతనెప్పుడు "ఫలానావ్యక్తి నాకు కీడు తలపెట్టాడు" అని ఆలోచించడు. కేవలం తన దుశ్చేష్టలే తనని నాశనం చేస్తాయి తప్ప. ఇతరుల దుశ్చేష్టలు తననేమి చేయలేవని గ్రహిస్తాడు. తన భవిష్యత్తు, తన ఎదుగుదల కేవలం తన చేతుల్లోనే వుందని గ్రహిస్తాడు. విషయాసక్తి, విషయావగాహన వుంటుంది. యదార్థాలని యదార్థాలుగా చూస్తాడు కష్టాలు వచ్చినప్పుడు విపరీతంగా కదిలిపోడు. అలాగే ఆనందపు సమయాలలో విపరీతంగా చలించడు జీవితపు ఆటుపోట్లకు తట్టుకునే మానసిక స్థైర్యాన్ని సంతరించుకుంటాడు. తన చుట్టూ వున్న ప్రకృతినుంచీ, తన చుట్టూవున్న సమాజం నుంచీ నిరంతరమూ నేర్చుకుంటూనే వుంటాడు.

మనిషి ఎంతైనా నేర్చుకోవచ్చు కానీ, దానికి తగ్గ సమయస్ఫూర్తి ధర్మచింతన లేకపోతే అది బూడిదలో పోసిన పన్నీరే అవుతుంది. ముందు మనిషి తనని తాను జయించుకోగలిగిన నాడు అధర్మాన్ని జయించగలడు.

కష్టాలు, బాధలు-చిరాకులు ప్రతి మనిషికీ వుంటాయి. అయితే వాటిని ఓపికతో, ఓ నిర్దుష్టమైన ప్రణాళిక, వ్యూహంతో ఛేదించ గలిగిన నాడు మనిషి జీవితం పరిపూర్ణతను సంతరించుకుంటుంది.

—0—